



مؤلف
Real magic
Pulling Your
Own Strings

دكتور
واين ديليو. دايير

يمكنك أن
تحقق حلمك

مواطن الضعف لديك

الكتاب الأكثر مبيعاً
تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!
اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
www.jarir.com

مواطن الضعف لديك

الكتاب الأكثر مبيعاً
تم بيع أكثر من ستة ملايين نسخة!
اهرب من التفكير السلبي وهيمن على حياتك

د. واين دبليو. داير

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
بنتونج و بوكاتون



من أنت؟

وكيف نصف ذاتك؟ كي تحب عن هذين السؤالين فعلى الأرجح ستحتاج إلى العودة إلى تاريخ حياتك. إلى ذلك الماضي الذي عشته وانقضى. غير أنك بلا شك ما زلت مقيدا به. وتحد من الصعوبة بمكان أن تغير منه. ما تصنيفاتك لذاتك؟ وهل تراكمت لديك بعض العبارات المحفوظة التي قيدت نفسك بها على مدار حياتك؟ وهل لديك درج مليء بالمفاهيم الذاتية التي تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما تشمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل: "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا أفقر إلى الحسن الموسيقي"، "أنا أحمق"، "أنا كثير النسيان"، وكالوج كبير من "أنا كذا، وأنا كذا...". تستخدمه... والتصنيفات التي تصف بها نفسك ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن أن تستخدم بأساليب تجلب الضرر. إن استخدام هذه العبارات المحفوظة التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح عائقا لمعوك وتطورك. فمن السهل أن تستخدم تلك العبارات الجاهزة كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبثباتك على حالك.

■ المحتويات

المقدمة: رأيي شخصي ١

■ الفصل ١

كن مسؤولاً عن نفسك ١٠

■ الفصل ٢

الحب الأول ٤٢

■ الفصل ٣

لست في حاجة إلى استحقاق الآخرين ٧٣

■ الفصل ٤

التحرر من قيود الماضي ١١٠

■ الفصل ٥

مشاعر وأحاسيس لا تنفع من وراءها الشعور بالذنب والقلق ... ١٣٢

■ الفصل ٦

استكشاف المجهول ١٧٠

■ الفصل ٧

كسر حاجز التقاليد ٢٠٣

■ الفصل ٨

مصيدة العدل ٢٤٢

■ الفصل ٩

ضع حداً للتسوية الآن ٢٥٨

■ الفصل ١٠

أعلن استقلالك ٢٧٨

■ الفصل ١١

وداعاً للغضب ٣٠٨

■ الفصل ١٢

صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف ٣٢٨

■ المقدمة: رأي شخصي

وقف متحدث أمام مجموعة من مدمني الكحول وهو عازم على أن يبين لهم أن الخمر شر ليس بعده شر. ووضع أمامهم على المنصة إناءين يدوان مثمالين، ووضع بكل منيف ساثلاً شفافاً. أحد الإناءين كان به ماء نقي أما الآخر فكان به كحول مركز. وقام هذا الرجل بوضع بدوة صغيرة في إناء الماء. وشاهد كل الحاضرين البدوة وهي تسبح متجهة إلى أحد جانبي الإناء. وعنده استطاعت أن ترحف حتى وصلت إلى فوهة الإناء. بعد ذلك قام بوضع البدوة ذاتها في إناء الكحول فتخللت أمام أعينهم. هنا تسأل المتحدث:

"ما الدرس الذي نتعلمه من هذه التجربة؟" فرد عليه صوت أتى من مؤخرة الحجرة قائلاً بوضوح: "لقد علمت الآن أنه إن شرب أحدنا الكحول فسوف يقضي سريعاً على ما بجسمه من ديدان".

هذا الكتاب به كثير من "الديدان". بمعنى أنك سوف تسمع وسوف تلاحظ بالاضبط ما تريد سماعه بشأه على كثير من قبسك ومعتقداتك وأهولك الذاتية وكذلك تاريخك الشخصي. إن سلوك إحداث الذات وصرق التغلب عليه تعد بمثابة أمور شديدة الحساسية. فربما يكون تأنيك ذلك بتعمق ونظرك إليها بعين التغيير أمراً يشغل اعتدك ومع ذلك فإن سلوكك يسير في اتجاه آخر. إن التغيير ليس بالأمر الهين. إذا كنت كأغلب الناس فإن كل جزء من أجزاءك سيقاوم ما تقوم به من جهد للتخلص من الأفكار التي تعزز من سلوك ومشاعر خسران الذات. ولكن على الرغم من هذه "الديدان". فإنني أعتقد أن هذا الكتاب سيحظى بإعجابك. إنني أحبه كثير وشعرت بالسرور لأنني أد الذي قمت بكتيبته.

وإذا كنت لا تؤمن بأن الصحة العقلية يجب التعامس معها باستخفاف وكذلك لا تؤيد الرؤية التي تدعي بأن الصحة العقلية هي بمثابة أمر جد خطير فلا مزاج فيه ولا دعة وتقسيم بأنها قضية بسيطة بالعبارات والأقوال التي يكتنفها الغموض كثير. فلقد حاولت أن أتجنب الشروح الغامضة والمعتدة وذلك لأنني لا أؤمن بأن تحقيق السعادة أمر معتد.

إن تمنع الفرد بالصحة يعتبر أمراً طبيعياً وطبيعياً ووسائل تحقيقه في تناول كل تلك أنني أعتقد أن عناصر الحياة الفعالة هي

بمثابة خليط متوازن من العمل الجاد واستكثير السيم وروح الفكاهة والثقة بالنفس. وأن على النقيض لا أؤمن بالمعادلات الخيالية والوهمة والرحلات التاريخية والتي فيها نعيش الماضي لتكتشف أنك أصبحت بمعزلك وأن الآخرين هم المسئولون عن تعاستك.

إن هذا الكتاب يلخص طريقة ممتعة يمكن أن تصل من خلالها إلى السعادة. وهي طريقة تقوم على توليك مسئوليتك تجاه نفسك وتعهذك بها إضافة إلى وجود رغبة أكيدة لديك في أن تكون ما تريد أن تكونه في هذه اللحظة وهذه الطريقة بسيطة وتتفق مع الفطرة السليمة. إذا كنت إنساناً يتمتع بالصحة والسعادة، فربما تقول في نفسك: "في مقدوري أن أكتب بئر هذا الكتاب". وأنت صحت في ذلك، فأنت لست في حاجة لأن تكون لديك خلفية مهنية في الإرشاد النفسي أو درجة دكتوراء في مجال المهن التي تقدم المساعدة في تفهم مبادئ الحياة الفعالة. ولتت المبادئ لا تتعلمها في فصل دراسي أو من كتاب. فاهتمامك والتزامك بتحقيق سعادتك الشخصية هم السبيل لتعلمها والإلماء بها. وهذا شيء أسعى كسر يوم لتحقيقه وفي الوقت ذاته أساعد الآخرين على أن يختاروا لأنفسهم كما اخترت لنفسى.

كل فصل من فصول هذا الكتاب يعد بمثابة جلسة إرشاد. وهذه الطريقة يُرجى من ورائها إتاحة أكبر قدر من الفرص لإعانة الذات وهنا أقوم باستكشاف موطن الضعف أو نوع من أنواع السلوك المدمر للذات وأقوم بفحص الجذور التاريخية للسلوك في ثقافتنا (وبالتالي السلوك الخاص بـ أنت). ويتصب لتأكيد على مد يد العون لك لتفهم السبب وراء احتجارك بنفسك في هذا الوطن الذي ينطوي على

قدر الذات. ثم أقوم بتوضيح التفاصيل المتعلقة بالسلوكيات الوعية والتي تقع في هذا الموطن. إن أنواع السلوك التي نحن بصدد الحديث عنها هي تلك الأفعال اليومية التي ربما تبدو مقبولة تماماً ولكن تضر في الواقع بسعادتك الشخصية وليست هناك أمثلة مستقاة من حالات إكلينيكية مضطربة عاصفياً على نحو خطير ولكن هناك مظاهر عصابية تظهر عليك جميعاً كل يوم. بعد أن نتبين السلوكيات الخاصة بموطن الضعف سننتقل إلى بحث وفحص أسباب القبات على سلوكك الذي لا يحقق لك السعادة. إن هذا يستلزم إلقاء نظرة وعية على المنظومة استكولوجية التي تشجعك على التمسك بسلوك إحباط الذات بدلاً من التخلص منه. إن هذا الجزء هو محاولة للإجابة على الأسئلة: "ما الذي أستفيد منه السلوك الخاطئ؟" ولماذا أنا مصر على ذلك السلوك رغم أنه يضرني كثيراً؟ وعندما تفحص كل موطن من مواطن الضعف، ستلاحظ بلا أدنى شك أن كل أجزاء الكتاب التي أتحدث فيها عن المكاسب لها رسائل متماثلة. إنك ستكتشف أن أسباب ثباتك على السلوك العصبي أمر وارد في كل مواطن الضعف. إنك تتمسك أسماً بهذا السلوك الذي تعلمته لأنك ترى أنه الأسلم والأكثر أماناً حتى وإن كان مدمراً للذات. وعلاوة على ذلك فإنه يمكنك أن تلقي عن كاهلك ضرورة التغيير وتحمل المسؤولية وذلك إذا أقيمت على مواطن الضعف كما هي. إن المكاسب الخاصة بالأمن والأطمئنان سوف تنضج عبر هذا الكتاب. وسبقاً في إدراك أن المنظومة استكولوجية للتمسك بهذه السلوكيات تعمل بحيث تبعد عنك اللوم وتضع عليك فرصة التغيير. إن حقيقة أنك تثبت سلوكيات كثيرة مدمرة للذات لسبب واحد فقط تجعل

النمو الكامل لك أمراً ممكناً. قم بإزالة هذه الأسباب وسوف تستأصل بذلك كل مواطن ضعفك.

ويختتم كل فصل ببعض الاستراتيجيات المباشرة لإزالة سلوك الحظ من قدر الذات. وهذا بالضبط ما تدور في محووه جلسة الإرشاد. وبمعنى آخر استكشاف الضعوبة ومكان ظهورها وتفحص سلوك إحباط الذات وبحث الأسباب المؤدية للسلوك والاستراتيجيات والوسائل الملموسة للتخلص منه.

ومن حين لآخر ربما يدهشك في هذه الطريقة ما بها من تكرار. وهذه ولا شك علامة طيبة تدل على التفكير الفعال. لقد عملت كمعالج لسنوات كثيرة، وأعلم أن التفكير الفعال والذي يعبر عن السلوك التدميري للذات لا يتحقق لمجرد شيء، يقال: إن لابد أن يتكرر البحث والمفحص مراراً وتكراراً. وإلى أن يتم قبوله تماماً وفهمه فهماً جيداً. عندئذ يمكنك البدء في تغيير السلوك. ولعل ذلك يوضح لك السبب وراء تعرضي لموضوعات معينة مراراً وتكراراً في صفحات هذا الكتاب ويبدو وكأنه لازماً علي أن أعرض لها في جلسات إرشادية متعاقبة.

وهناك موضوعان رئيسيان يتخللان كل صفحات هذا الكتاب ويتضمن الأول فيهما قدرتك على الاختيار فيما يتعلق بعواطفك الشخصية. عليك أن تبدأ في فحص حياتك على ضوء الاختيارات التي قمت بها أو التي أخفقت في القيام بها. إن هذا يحولك المسؤولية كاملة تجاه نفسك لنفسك وشعورك نحوها. إنك لكي تحقق لذلك السعادة ولكي تكون أكثر فعالية في حياتك فعليك أن تكون

أكثر دربة ووعيد بما هو متاح أمامك من خبرات. إنك نسيت إلا مجموعة من الاختيارات. ومن خلال تجاربي الطويلة وخبراتي الثرية فأنتي أعتقد أنه بقدر مناسب من التشجيع والتحليل واجهد يمكنك أن تحقق لنفسك ما اخترت له أياً كان اختيارك.

أما الموضوع الثاني والذي سيقم التركيز عليه عبر هذه الصفحات فهو أن تكون مسئولاً عن كل لحظة من لحظات حاضرك. هذه العبارة تبدو كثيراً وهي تمثل ركناً رئيساً في التغلب على مواطن الضعف وتحقيق السعادة لنفسك. إنها لحظة واحدة فحسب التي فيها يمكنك أن تحرب أي شيء وهي لحظة الحاضر. وبالرغم من ذلك فإنا نقوم بإعداد وقت كبير وهائل في تحويلنا على خبرات وتجارب الماضي واستقبال وتكويننا زمن عليها. إنك إن استطعت أن تحول حاضرك إلى حاضر مليء بالإشياء الكاملة للذات. فإن ذلك يعتبر الأساس السليم للحياة الفعالة وعلى الجانب الآخر وبشكل واقعي فإنه تنشأ السلوكيات التي تنطوي على إجهاد الذات (مواطن الضعف) عن جهود تبذل يعني من وراءها سره أن يحيا لحظة أخرى غير لحظته الحالية.

وسنقد التأكيد على قضية الاختيار وأن يحيا الفرد حاضره في كل صفحة تقريباً من صفحات هذا الكتاب. وبقراءة واعية نتأنيه، فإنك بسرعة ستطرح على نفسك هذه الأسئلة والتي لم تطرحها عليها من قبل: "لماذا أختار لنفسني الآن الشعور بالضيق؟" وكيف يمكنك استثمار كل لحظة من لحظات الحاضر؟ هذه الأسئلة تعد بمثابة هواجس واستفسارات نفسية تنبع من داخل الشخص الذي

ينأى بنفسه بعيداً عن مواطن الضعف في اتجاه الثقة بالنفس والسعادة.

وأختم هذا الكتاب بموضوع يختصر حياة شخص تفكر من التغلب على مواطن الضعف لديه ويعيش الآن في عالم عاطفي يتم التحكم فيه من الداخل: من ذات الفرد وليس من الخارج. واليك خمسة وعشرين سؤالاً موضوعة تقاس مدى قدرتك على اختيار السعادة وإشباع الذات. تناول هذه الأسئلة بموضوعية شديدة وقم بتقييم نفسك وإز أي مدى تحيد لحظات الحاضر الرد بالإيجاب يعني سيطرتك على حياتك والمقدرة الفعلية على الاختيار.

١. هل تؤمن بأن عقلك وتفكيرك ملكك أنت وحدك؟ (الفصل ١)
٢. هل أنت قادر على التحكم في مشاعرك؟ (الفصل ٢)
٣. هل أنت محفز من داخلك وليس من البيئة المحيطة بك؟ (الفصل ٧)
٤. هل أنت متحرر من الحاجة إلى استحسان الآخرين؟ (الفصل ٣)
٥. هل تقوم بنفسك بوضع قواعد خاصة بسلوكك؟ (الفصل ٥)
٦. هل أنت متحرر من الرغبة في الشعور بالعدالة والإنصاف؟ (الفصل ٨)
٧. هل لديك القدرة على تقبل الذات والكف عن الشكوى؟ (الفصل ٢)
٨. هل أنت متحرر من تبجيل الأيصال؟ (الفصل ٨)
٩. هل أنت فاعل أكثر من كونه ناقد؟ (الفصل ٩)
١٠. هل ترحب وتتقبل الغافض والمجهول من الأشياء؟ (الفصل ٦)
١١. هل تنأى عن وصف نفسك بعبارات مطلقة؟ (الفصل ٤)

١٢. هل يمكنك أن تحب نفسك في جميع الأوقات؟ (الفصل ٢)
١٣. هل يمكنك أن تنمي جذورك؟ (الفصل ١٠)
١٤. هل لتخلص فعلاً من كل العلاقات التي تنمو على أساس التكافلية؟ (الفصل ١٠)
١٥. هل قمت بإزالة كل مشاعر اللوم وتعقب أخطاء الآخرين من حياتك؟ (الفصل ٧)
١٦. هل أنت متحرر من الشعور الدائم بالذنب؟ (الفصل ٥)
١٧. هل أنت قادر على أن تتأذى بنفسك عن الانشغال على مستقبلك؟ (الفصل ٥)
١٨. هل يمكنك أن تحب الآخرين الحب وتلقاه منهم؟ (الفصل ٣)
١٩. هل أنت قادر على تجنب الغضب الذي يشوش حركتك في الحياة؟ (الفصل ١١)
٢٠. هل قمت بالتخلص من علة "التسويق" كأسلوب حياة لك؟ (الفصل ٩)
٢١. هل تعلمت كيف تستفيد من نفسك بفعالية؟ (الفصل ٦)
٢٢. هل يمكن أن تحقق لنفسك المتعة بشكل تلقائي دون تخطيط؟ (الفصل ٦)
٢٣. هل يمكنك تقدير وإضفاء روح الفكاهة والمرح؟ (الفصل ١١)
٢٤. هل يقوم الآخرون بالتعامل معك بالطريقة التي ترغب فيها؟ (الفصل ١٠)
٢٥. هل بما يدفعك للتطور هو تطلعك إلى البراعة والتميز وليست حاجتك إلى إصلاح عيوبك؟ (الفصل ١)

في أي لحظة من لحظات حياتك يمكنك أن تترك كل ما سبق من أسئلة بالإيجاب إذا كنت مستعداً ألا تتقل كاهلك بكل الأوامر والواجبات التي تعلتها خلال حياتك. إن الاختيار الحقيقي هو أن تقرر - إذا كنت تريد لنفسك الحرية والاستقلال الشخصي أم تظل مكبلاً ومقيداً بالأمال والتوقعات التي يعلفها الآخرون عليك.

بعد أن سمعت صديقتي دوريس وارثاي محاضرة قمت بإلقائها قامت بكتابة قصيدة تحت عنوان: "تجاهات جديدة".

لو أنني أرحل لأبعد ما استطعت،
لو أنني أبلغ البهجة التي بروحي،
لو أنني أحطم كل ما أعرف من أغلال،
لو أنني أشعر بنمو عظمي مع روحي،
لو أنني أحيأ وأكون،
لو أنني أسمع نداء الحق في نفسي

إنني على ثقة بأن هذا الكتاب سوف يأخذ بيدك لأن تتخلص من كل "الديدان"، وكل ما يحول بينك وبين تجاربك وخبراتك الحياتية الجديدة والجميلة كما أنه سيكون خير عون لك في اكتشاف واختيار توجهاتك الجديدة.

كن مسئولاً عن نفسك

جوهر العظمة يكمن في قدرتك على أن تؤثر بحقيق ذلك في ظروفي يؤثر فيها الآخرون الحثوث.

انظر في أمرك وفكش في نفسك لتجد رقيقاً ملازماً لك، ولتسمه اسماً أفضل، وليكن "موتك" أو "حقتك"، بالضع فإن هذا الزائر قد يشعرك بالرهبة أو الوجل. وإن أردت جعلته سلاحاً في يدك مسخراً لمنفعتك الشخصية. والأمر كله إليك أنت.

اعلم يقيناً أن الموت أمر أبدي لا مفر منه وأن حياتك قصيرة، وأطرح على نفسك هذه الأسئلة: "هل ينبغي علي أن أتجنب الأشياء التي أنا في حاجة إليها فعلاً؟" و"هل حتماً علي أن أحيي حياتي كما

كن مسئولاً عن نفسك

يريدها الآخرون لا كما أردت لنفسك؟" و"هل على المهم جمع وتكديس الأغراض؟" و"هل أنا في حاجة ملحة لأن أزيح تلك الأوهام لأحيي حياة طيبة؟" والإجابات المحتملة يمكن أن تلخصها في كلمات ثلاث: عش... كن نفسك... استمتع... أحيي.

يمكن أن تصبح خشتك من الموت أمراً ملتبساً غير مُجدٍ ويمكن من ناحية أخرى أن تستغلها في أن تعين نفسك على أن تتعلم كيف تحيا حياة ناجحة فعالة. انظر شخصية أيغلن إيليتش التي ابتكرها تولستوي وهو في انتظار من ينادي بالسواة مدلاً ماخيه الذي هيمن عليه الآخرون حينئذ كاملة وحيثه التي فقد فيها سيطرته على نفسه وهو يهدف من وراء ذلك إلى الالتزام بالنظام والقوانين.

"ماذا لو أنا حيائي كلها كانت خاطئة؟" بعد حدث له أن أصبح أماً ما كان يبدو في البداية مسجلاً بعاماً أصحى واقعاً. يعني هذا أنه يندم على أنه لم يقض حياته بصورة غير تلك التي قضاها عليها، وثبني له أن سك الدوافع التي كانت حديره بالاهتمام - وإن كانت غير ملحوظة - والتي قام بقمعها وكبتها، ربما كانت هي الصواب في نهاية المطاف، وربما كان ما تبقى هو الخطأ. وربما قد كانت كل أعماله وواجباته المهنية ونظام حياته وأسرته وجميع اهتماماته الرسمية خاطئة ولا تعدو عن كونها سراباً. لقد حاول الدفاع عن كل هذه الأمور أمام نفسه وفجأة شعر بضعف ووهي ما يدافع عنه. فلم يكن هناك من شيء أصلاً ليدافع عنه.

وفي المرة التالية التي تتأمل فيها قراراً يتعلق بما إذا كنت ستولي مسئولية نفسك أم لا، ولكي تتمكن من الاختيار اطرح على نفسك سؤالاً مهماً مثلاً: "إلى متى سأظل ميتاً؟" وبهذه النظرة

الثاقبة يمكنك الآن أن تختار لنفسك طارحاً المقلق والمخاوف وراء ظهرك غير منشغل بالآل يد إذا كنت قادراً على أن تتحمل نتيجة اختيارك أم لا، متجاهلاً الشعور بالذنب نحو هؤلاء الذين سيحبونك للأبد.

إذا لم تبدأ في اتخاذ تلك الخطوات فلا تعجب في أن تحيا حياتك كلها كما أرادها الآخرون لك. ولا ريب أنك إذا أيقنت أن نمثلك في الحياة محدودة، فلرب أن تتمتع هذه الحياة القصيرة بالبهجة والسرور باختصار. إنها حياتك أنت، فعشها كما تريد.

■ السعادة وحاصل ذكائك

إن موضوع تولي المسؤولية تجاه نفسك يستلزم تحرير فكري وذاتك من تلك الأساطير والخرافات السائدة. وعلى قمة هذه الأساطير تلك الرؤية التي تقدر مدى ذكاء الفرد بمدى قدرته على حل المسائل الصعبة والقدرة على القراءة والكتابة والحساب عند مستويات معينة وكذا حل بعض المعادلات النظرية بسرعة. هذه الرؤية لفهوم الذكاء تعتبر أن التعليم الرسمي والتميز في تحصيل ما بالكتب بمثابة المقاييس الصحيحة لتحقيق الذات. وهي تشجع على وجود نوع من الاستكبار العقلي والتي أدت إلى آثار ونتائج سلبية تضعف من معنويات الكثيرين. لقد سيطرت علينا فكرة أن الشخص الذي يحصن على شهادات تقدير أكثر في تعليمه والذي يبرع في جانب من جوانب النظام التعليمي (رياضيات، علوم، حفظ قدر عال من

المفردات اللغوية، ذاكرة قادرة على الاحتفاظ بعدد هائل من الحقائق، قارئ يتمتع بالسرعة في القراءة) هو شخص "ذكي" ولكن إذا قمنا بالبحث في سجلات مستشفيات الأمراض العقلية، فسنجد أنها مكتظة بعدد هائل من المرضى الذين حصلوا على شهادات وم درجات علمية موثوقة تماماً كما ليس لديهم تلك الشهادات. إن المقياس الحق للذكاء يقدر بمدى سعادة الفرد وفعاليته في كل يوم من حياته وفي كل لحظة من يومه.

إذا كنت تتمتع بالسعادة وإذا كنت تعيش كل لحظة من حياتك قائمك ستكون جديراً بأن نطلق عليك أنك شخص تتمتع بالذكاء. ولا شك في أن القدرة على حل المسائل والمشكلات أمر مهم في اتصال السعادة ولكن إذا علمت وأيقنت عندما تعجز عن حل مشكلة معينة أنك مارلت قادراً على أن تختار السعادة لنفسك أو على الأقل مارلت ترفض التعاسة. عندئذ يمكن أن نقول إنك تتمتع بالذكاء. إنك تتمتع بالذكاء لأن بحوزتك سلاحاً قوياً يدفع عنك الانهيار. نعم: الانهيار العصبي.

ربما تشعر بالدهشة إذا علمت أنه ليس هناك ما يسمى بالانهيار العصبي. فالأعصاب لا تنهار. إذا قمت بتفريح إنسان فلن تجد أثراً لانهيار هذه الأعصاب. إن الأذكى من البشر ليس لديهم انهيار عصبي لأنهم يتولون مسؤولية أنفسهم. إنهم يعرفون الطريقة التي بها يختارون السعادة ويؤثرونها على الاكتئاب وذلك لأنهم يعرفون كيف يتعاملون مع مشكلات حياتهم. ولكن تنبأ أنني لم أقل أنهم يقومون بحل المشكلات. إنهم يقومون بقياس ذكائهم على أساس مقدرتهم على الاحتفاظ بالسعادة وتيقنهم من أنهم يستطيعون هذه الحياة سواء

تمكنوا من حل المشكلة أم لا. إنهم لا يفعلون أنفسهم بقياس ذكائهم على أساس قدرتهم على حل المشكلات.

يمكنك أن تبدأ في بحث وقياس مدى ما لديك من ذكاء على أساس ما يكتنله من مشاعر عند مواجهة الظروف الصعبة. إن الكناخ في الحياة والمكابدة فيها أمر يحدث للبشر جميعاً. فقد يواجه أي فرد في أي من المواقف الاجتماعية صعوبات تشبه تلك التي يواجهها الآخرون. إن الاختلاف في الآراء والصراعات والتسويفات والتنازلات عثر جميعها سنة عن سمات البشر. وبمثل فإن المال والشيخوخة والمرض والوفاة والقوارت الطبيعية والحوادث كلها أحداث تعثر بالفعل مشكلات وعوائق لكل البشر وهو ما يؤكد الواقع. ولكن هناك من البشر من هم قادرين على تخطي تلك العقبات وحرر تلك المشكلات ويكون الدافع لديهم هو أن يشأوا بأنفسهم عن الاكتئاب والتعاسة على حين نجد آخرين يصيبهم الانهيار العصبي أو تصيبهم حالة من الجمود إن هؤلاء الذين ينظرون إلى العقبات التي تواجههم على أنها مجرد أمر عارض يواجهه كل البشر ولا يقومون بقياس مدى سعادتهم بمدى غياب المشكلات عن حياتهم هم أكثر البشر ذكاءً وأندر البشر وجوداً.

إن العملية التي فيها تتعلم كيف تكون مسئولاً مسئلية كاملة عن ذلك ستتضمن حاجة إلى تفكير جديد وشامل. وهو نوع من التفكير قد تتأكد صعوبة لأن هناك الكثير من السلطات والقوى في مجتمعاتنا تتآمر وتتعاون لتحد من تولي الفرد مسئليته تجاه ذاته. ينبغي عليك أن تثق في قدرتك على أن تشعر وتحس وتتعاصف مع ما أردت وقتها أردت. إن هذه رؤية راديكالية. ربما قد نسوت وأنت

تعتقد أنه ليس بوسعك أن تتحكم في مشاعرك بحيث إن الغضب والخوف والكراهية كما الحب والشوق والفرح كلها أشياء تحدث لك دون دخل لك فيها. وقآن الرد لا يستطيع التحكم في تلك المشاعر بل عليه أن يسلم بها. فإن حدث لك حدث فتجع. فمن الطبيعي أن تشعر بالحزن وأن تتفكر أن يعجل انقراض حدث سعيد للعود إليك الشعور بالسعادة.

■ اختر لنفسك ما تشعر به

إن المشاعر ليست مجرد انفعالات تحدث لك. إن المشاعر هي ردود أفعال واستجابات تحدث باختيارك أنت. فإذا كنت مسئولاً ومسيطرًا على انفعالاتك، فليس هناك ما يضطرك لاختيار ردود الأفعال التي يكون لها مردود سلبي عليك. وحينما تعلم أن بإمكانك أن تشعر بما اخترت أن تشعر به فإن هذا مؤشر على أنك تذبذ من المعنى الحقيقي للذكاء وتسير في الطريق الموصل إليه. ذلك الطريق الذي ليس به سبلاً فرعية تؤدي إلى الانهيار العصبي. وهذا الطريق سيكون جديداً بالنسبة لك لأنك ستعتبر أي شعور أو أية عاطفة في حوزتك ومن اختيارك أنت، وليست عارضاً من عوارض الحياة. وهذا يمكن جوهر الحرية الشخصية.

ومن خلال النطق يمكنك أن تتور وتهاجم ذلك الادعاء الذي يرى أنك غير مسئول وغير قادر على التحكم في مشاعرك. ومن خلال استخدام قضية منطقية بسيطة (أي معادلة منطقية فيها مقدمة كبرى ومقدمة صغرى ونتيجة تقوم على أساس التوافق بين المقدمتين)

تستطيع أن تبدأ تلك العملية الخاصة بتولي مسئوليتك تجاه نفسك سواء من الناحية العقلية أو العاطفية.

قياس منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو رجل.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لهم شعر في الوجه.
النتيجة: أرسطو له شعر في الوجه.

قياس غير منطقي

المقدمة الكبرى: أرسطو له شعر في الوجه.
المقدمة الصغرى: كل الرجال لديهم شعر في الوجه.
النتيجة: أرسطو رجل.

من الواضح أنه ينبغي عليك وأنت تستخدم القياس المنطقي أن تتنبه وتتأكد من أن المقدمات الكبرى والصغرى متوافقتان. وفي المثال الثاني فإنه يمكن أن يكون أرسطو قرداً أو أي حيوان آخر به شعر بوجهه إليك هذا المثال المنطقي الحاسم الذي قد يربح من فكرة أنك غير قادر على التحكم في عواطفك.

المقدمة الكبرى: يمكنني التحكم في أفكاري.
المقدمة الصغرى: مشاعري تنبأ عن أفكاري.
النتيجة: يمكنني التحكم في مشاعري.

المقدمة الكبرى واضحة. فإن لديك القدرة على التفكير فيما يحلو لك وفيما تسمح لعقلك أن يفكر فيه. فإذا طرأ شيء على تفكيرك فجأة فلا يزال لديك القدرة على أن تتأذى به عن تفكيرك. وبذلك تظل مسيطراً على عقلك وتفكيرك. فمثلاً إذا قلت لك: "فكر في شيء

لونه قرنفلي" فبإمكانك أن تتخيه باللون الأخضر أو تفكر في شيء آخر مثل النمر أو أي شيء آخر إذا أردت. أنت وحدك القادر على أن تتحكم فيما يرد إلى عقلك من أفكار وإذا لم تكن تؤمن بهذا فأجبني عن هذا السؤال: "إذا لم تتحكم في أفكارك، فمن يتحكم فيها إذن؟" زوجتك/زوجك أم رئيسك في العمل أم والديك؟ وإذا ما تحكمتوا فيما تفكر فيه فأرسلهم في طلب الشفاء لك وستحسن حالتهم فوراً. لكنني لا أظن أنك تفكر كذلك. أنت وأنت وحدك القادر على أن تتحكم في تفكيرك (إلا تحت ظروف خاصة جداً كفسيل الخ أو حقول التجريب السرطانية وكلها لا تمتزج جنباً أساسياً من حياتك). أفكارك ملكك أنت. تحتفظ بها. أو تغيرها. أو تنقلها للآخرين. أو تعاملها كما يحلو لك. ولا أحد يستطيع أن يدخل في رأسك ويستحوذ على أفكارك الخاصة وأنت تجربها أو تديرها في عقلك. وأؤكد لك أنك بالفعل قادر على التحكم في أفكارك كما أؤكد لك أن مخك هو ملكك أنت تستخدمه كيفما تشاء.

المقدمة الصغرى لا ليس فيها إذا قمت بمراجعة البحث وكانت لديك القدرة على التحكم على الأشياء بفكر صائب. لا يمكن أن يتولد لديك شعور معين من غير أن تخوض في فكرة معينة أو تصور ذهني أمر ما. فإذا انتزعنا منك المخ تفقد القدرة على الشعور تمام. إن الشعور هو استجابة جسمية طبيعية للتفكير. فإذا أجهشت بلبكاء أو احمر وجهك خجلاً أو ازدادت نبضات قلبك أو حدثت أية استجابة من الاستجابات العاطفية التي لا حصر لها فإن هذا يعني حتماً أن مركز التفكير قد أرسل إشارة أو رسالة أولاً. وإذا ما حدث أن تدمر مركز التفكير أو حدث به عطب قلن تحدث لك حينئذ أية

استجابات عاطفية ففي بعض حالات اعتلال الخ لا يمكنك حتى أن تشعر ولو بالألم الجسدي وقد تحرق يدك على موقد مشتعل دونما أدنى شعور بالألم أنت تعلم أنه ليس بإمكانك أن تشعر بمشاعر ما وأنت تتجاهل مركز التفكير. إذن فالقدرة الصغرى صحيحة. بمعنى أن كل عاطفة أو شعور يسبقه تفكير. وبدون الخ لن تكون هناك مشاعر أو أحاسيس.

أعتقد أن الفليحة حسيّة ومنطقية أيضاً فإذا قمنا بالسيطرة على أفكارك التي تنمخض عنها المشاعر فإنك تكون قادراً على أن تتحكم في تلك المشاعر. يمكنك التحكم في مشاعرك من خلال التأثير على الأفكار التي تسبقها ببساطة. إنك لظن أن الأشياء أو الناس هم الذين يجعلونك لا تشعر بالسعادة وهذا ظن تعوزة الدقة. أنت الذي تجعل من نفسك شخصاً تعيساً بسبب تلك الأفكار التي لديك عن الناس والأشياء في حياتك. وحتى تتمتع بالحرية والصحة فإن ذلك يتطلب منك أن تفكر بشكل مختلف. وعندما تتمكن من تغيير أفكارك فستبدأ مشاعر وأحاسيس جديدة في الظهور وبذلك تكون اتخذت أول خطوة في طريق الحرية الشخصية.

ولكي نتناول أمر القياس المنطقي بصورة أكثر وضوحاً وبشكل شخصي. دعنا نأمل حالة "كال" الموظف التنفيذي الشاب الذي يعترض أماً لأن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي. وهكذا يشعر "كال" بالتعاسة بسبب نظرة المدير القدينية له. ولكن لو افترضنا أن "كال" لم يعرف أن رئيسه في العمل يعتقد أنه غبي هل كان سيظل على هذا الحال من التعاسة. بالطبع لا. إذ كيف يأتي على شيء لم يُحط به علماً. وبهذا نقول: إنه سواء اعتبره المدير غيباً أم لم يعتبره

فلا يدخل لهذا كله في كونه تعيساً. إن ما يفكر فيه "كال" وما يعتقد أنه سبب تعاسته. أضف إلى ذلك أن "كال" يجس من نفسه إنساناً تعيساً وهو يفتق نفسه أن ما يعتقد الآخرون أنهم يكثرون مما يعتقد هو.

إن هذا الأساس المنطقي ينطبق على كل الأحداث وكل الأشياء وآراء الأشخاص. فأنت لا تحزن لوفاة شخص طال أن الخبر لم يصل إليك لكن إذا علمت بذلك شعرت بالحزن. إذن فليست الوفاة السبب في ذلك الحزن ولكن السبب هو ما تبليه على نفسك عن هذا الحادث. والأحاسيس ليست كثيفة في حد ذاتها لأن الاكتئاب شيء من صنع البشر فإذا انتابك حالة من الكآبة لإعصار ما فإن سبب ذلك هو تلك الأشياء والهواجس التي تبليها على نفسك حتى تكتذب. ولا أقصد من وراء ذلك أن تخدع نفسك بأن تستمتع بوقوع إعصار ولكن اطرح على نفسك هذا السؤال. "ماذا يكون لزاماً علي أن أختار الاكتئاب؟ هل سيحقق لي هذا الاكتئاب أية منفعة في التعامل مع الإعصار؟"

إن الثقافة التي نشأت فيها هي التي يثق فيها أنك غير مسئول عن مشاعرك بالرغم من أن القياس المنطقي يؤكد على تلك المسؤولية. إليك الآن قائمة موجزة تتضمن تلك الأقاويل التي اعتدت استخدامها كثيراً. انظر ملياً في مغزاه.

- "لقد جرحت مشاعري".
- "إنك تجعلني أشعر بالاستياء".
- "ليس بوسعني أن أكف عن هذا الشعور".

- "مجرد شعور بالغضب يسيطر عليّ، فلا تطلب مني أن أوضح لك
- "إنه يجعلني أشعر بالسأم"
- "أشعر برغبة من الأماكن المرتفعة"
- "أنت بذلك تجعلني في موقف حرج"
- "إنها تحبطني بحق"
- "لقد سخرت مني وأخرجتني على الملأ"

هذه القائمة لا نهاية لها، ولكن قول منه يتم عن رسالة مفادها أنك غير مسئول عن مشاعرك. والآن أعيد كتابة القائمة ولكن هذه المرة بدقة جاعلاً إيها تعكس حقيقة أنك مسئول عن مشاعرك وأن تلك المشاعر تتخضع عن أفكار ورؤى لديك عن أي شيء.

- "أنا الذي تسببت في جرح مشاعري بسبب ما أُمليه على نفسي جراء رد فعلك تحوي"
- "أنا الذي تسببت في شعوري بالاستياء"
- "يمكنني أن أتحكم فيما أشعر به ولكنني أنا الذي اخترت لنفسي أن أكون قلقاً مضطرباً"
- "أنا الذي اخترت أن أغضب وأثور لأنني اعتدت أن أتلاعب بالآخرين بغضبي إذ أنهم يعتقدون أنني أتحكم فيهم"
- "أنا الذي جعلت نفسي أشعر بالسأم"
- "أنا الذي أهرب نفسي من الأماكن المرتفعة"
- "أنا الذي أضع نفسي في موقف حرج"
- "أنا أحيبط وأغضب نفسي إن دعوت منها"

• "أنا الذي أشعرت نفسي بالحماقة والحرج لأنني تعاملت مع رأيك عمي بجدية أكثر من رأيي عن نفسي وإعسا أنني والآخريين في ذلك سواً"

ربما يساورك الظن بأن الفقرات الموجودة في القائمة الأولى هي مجرد أنماط كلامية مجازية ولا تعني الكثير وتظن أنها قد أصبحت إكليشيات أو أفكاراً غرست في ثقافتنا. إذا كان هذا رأيك، فاسأل نفسك عن السبب وراء عدم خروج الفقرات الموجودة في القائمة الثانية في صورة إكليشيات هي الأخرى. الإجابة تكمن في ثقافة التي تعلمنا أن نفكر طبقاً للقائمة الأولى ونصرفنا عن منطق وصحة القائمة الثانية.

إن الرسالة واضحة ووضح الشمس. أنت الشخص المسئول عما تشعر به. فأنت تشعر بما تفكر فيه وبالتالي يمكنك أن تفكر بطريقة مختلفة فيما يتعلق بأي شيء. إذا قررت ذلك، واسأل نفسك هل هناك من فائدة أو منفعة ستعود عليك إن كنت تعيد أو مضطرباً أو جريحاً. ثم ابدأ في البحث بعمق عن نوع الأفكار التي تؤدي إلى تلك المشاعر التي تفت في عضدك.

■ تعلم ألا تكون تعيساً، مهمة شاقة

ليس من السهل أن تنتهج طرقاً جديدة للتفكير. إنك معتمد على مجموعة معينة من الأفكار وما يعقبها من أفكار تزيد من ضعفك. إن الأمر يتطلب منك عملاً مضمياً لاستئصال كل ما تراكم لديك من

عادات التفكير السليمي إلى الآن، إن تحقيق المساعدة أمر هين، أما أن تتعلم كيف تمنع نفسك من الإحساس بالتعاسة - فربما كان ذلك الأمر شاقاً

المساعدة أمر حيوي مفضل عليه كل البشر، ويمكن أن يتضح أمامك الدليل على ذلك إذا تأملت الأطفال الصغار. إن مسألة التخلص من الأوامر والنواهي التي اكتسبتها وأثقلت كاهلك أمر ليس بالهين، إذ أنها قد تغفلت وتناصت في نفسك على مدى الأيام، إن شروخك في تولي مسئوليتك نجاه نفسك يستلزم الوعي منذ البداية قلبه لنفسك عندما تقول أشياء كهذه "لقد جرح مشاعري". ذكر نفسك بما تصعب في نفس اللحظة التي تقوم فيها بذلك. إن التفكير الجديد يتطلب علماً بما سبقه من تفكير. لقد ناصت في عقلك أنماط فكرية جعلتك تظن أن البيئة من حولك هي مسئولية عما تحس وتشعر به. ولقد قضيت آلاف الساعات في تأصيل ذلك التفكير السليمي في نفسك وهذا عيشه بدوره أنك أن تقضي آلاف الساعات من التفكير الجديد الذي يتحور حول مسئوليتك عن مشاعرك. لا ريب أن الأمر جد عسير ولكن هذا ليس سبباً لتجنبه.

بعد بذائكرك إلى الوقت الذي كنت تتعلم فيه قيادة السيارة التي بها تائقل يدوي السرعات. فقد واجهتك مشكلة معقدة. كانت أمامك ثلاث دواسات، وليست لك إلا قدمان تستخدمهما لتعمل تلك الدواسات. في البداية أصبحت على دراية بمدى صعوبة الأمر. أرفع قدمك اليسرى ببطء وبالتدرج عن الدبرياج. آه، لقد تعججت عند رفع قدمك عن الدبرياج. اضبط على دواساة البنزين بنفس المعدل الذي ترفع به قدمك اليسرى عن الدبرياج. ضع الآن قدمك اليمنى

على الفرامل. ولكن عليك أن تضغط على الدبرياج. مليون إشارة ذهنية: تفكير دائم، واستخدام دائم لليد. العمل؟ ينبغي علي الإلمام بالأمر إلماً تاماً ثم بعد آلاف من المحاولات والأخطاء والجهد المتواصل جاء اليوم الذي استقلت فيه سيارتك وتمكنت من قيادتها ببراعة فلا توقف للمحرك ولا تترج في السير ولا تفكير. فلقد أصبحت قيادتك للسيارة تتم بطريقة تلقائية. ولكن كيف تمكنت من ذلك. بالطبع كان الأمر شاقاً للغاية، حتى إنك استثمرت كل لحظة من حاضرك في التفكير والتركيز والعمل.

إنك تعلم الطريقة التي بها يمكنك تنظيم تفكيرك حيثما تقوم بإنجاز بعض الأعمال البدنية كتدريب يديك وقدميك على التنسيق بينهما لأجل القيادة. هذه العنية ليست واضحة أو معروفة لحد بعيد ولكنها تماثل ما يقدم في عالم الأحاسيس والمشاعر. فلقد اكتسبت من لديك من عادات الآن حينما قمت بتأصيلها وتعزيزها جميعاً في حياتك. إنك تشعر بالتعاسة والغضب والحزن والإحباط بشكل تلقائي لأنك تعودت أن تفكر بهذه الطريقة بوقت طويل. لقد علمت وسلمت بذهلال سلوكك ولم تحاول أبداً أن تعمل جاهداً لمجابهة ذلك. ولكن في مقدورك أن تتعلم كيف تحمي نفسك من الشعور بالتعاسة والغضب وجرح الشاعر والإحباط مثلما تمكنت من قبل من تعلم المشاعر السالبة المحبطة للذات.

لقد تعلمت على سبيل المثال أن الذهاب إلى طبيب الأسنان هو تجربة بغضه، إذ إن هذا الأمر يتصل عادة بالألم. ودائماً ما تشعر بأن هذا الأمر غير محبوب إليك، وقد يبلغ بك الأمر إلى أن تقول لنفسك: "إنني أكره هذا المثقاب". ولكن كل هذه الأشياء لا تزيد عن

قصارى جهنك فيها، ولكن في الغالبية العظمى من الأنشطة التي تقوم بها يصبح الإصرار على بذل الجهود المضيئة أو حتى الاجتهاد بمثابة عائق يحد من نشاطك. لا تدع فكرة الكمال تجعلك تقف على الخطوط الجانبية حارساً نفسك من الأنشطة التي من الممكن أن تسبب لك استماتة. حاول أن تستبدل عبارة "بذل قصارى جهنك" بهذه العبارة البسيطة "افعل".

إن السعي وراء الكمال يعني العجز والجمود فإذا كانت لديك مقاييس للكمال تحاول أن تطبقها على نفسك فلن تجرب أي شيء أبداً ولن تحقق الكثير لأن الكمال مفهوم لا يمكن تطبيقه على البشر. الله وحده هو المتصف بالكمال أما أنت كإنسان فليست في حاجة لأن تقوم بتطبيق مثل هذه المقاييس على نفسك وعلى سلوكك.

وإذا كان لديك أطفال فلا تولد فيهم هذا الشلل والجمود بإصرارك على أن يبذلوا قصارى جهدهم. ولكن بدلاً من ذلك يمكنك أن تتحدث معهم عن الأشياء التي تستهويهم. وبنبغي عليك أن تقوم بتشجيعهم على أن يحاولوا بجد واجتهاد في هذه الجوانب التي يستمتعون بها أكثر عن غيرها. أما الأنشطة الأخرى فإن مجرد القيام بها أهم بكثير من النجاح فيها. علم أطفالك المشاركة في لعب الكرة الطائرة بدلاً من أن يقفوا كممثلين على الخطوط الجانبية متعللين بقولهم "أنا لا أصلح لهذه اللعبة". قم بتشجيعهم على الترحل أو الغناء أو الرسم أو أي شيء آخر يرضونه، وقد بتوجيههم إلى عدم تجنب أي شيء يريدونه فقط لأنهم قد لا يجيدون فيه ولا يجب عليك القيام بتعليم أي إنسان لتأقسة أو المحاولة أو حتى الأداء

الجيد. ولكن بدلاً من ذلك حاول تعليمه دروس الاحترام والفخر والاستمتاع بممارسة الأنشطة المحببة إليه.

إن الطفل يتم تلقيه بك بساطة تلك الرسالة البشعة التي مثاها أن يجعل فشله بقياس قيمته الذاتية. فتكون النتيجة أن يبدأ في هجر تلك الأنشطة التي لا يتميز فيها. بل والأكثر خطورة أن يقوه بتقييمه عادات سيئة لديه كالنظرة المتدنية للذات والبحث عن استحسان الآخرين والشعور بالذنب وكل سلوكيات مواطن الضعف التي تنسجم مع رفض الذات.

إنك إن جعلت نجاحاتك وعثراتك مقياساً لقيمتك الذاتية فتكون قد حكمت على نفسك بالشعور بالدونية وعدم القيمة. انظر إلى "توماس أدیسون". لو كان اعتبر أن فشله في أي مهمة أو عمل مقياساً لقيمته الذاتية بعد محاولته الأولى التي فشل فيها لاستسلم ولأعلن أنه إنسان فاشل ولتوقف عن مساعيه لإضاءة هذا العالم. يمكنك أن تعلم من الفشل. فمن الممكن أن يكون باعثاً على العمل والاستكشاف. من والأكثر من ذلك فقد نعتبر الفشل بمثابة النجاح إذا كان يوجه إلى طريق الوصول إلى الاكتشافات الجديدة. كما يقول "كينيث بولدنغ"

لقد قمت بنفج وتعديل بعض الأقوال المأثورة ومن الأمثال السليمة فصب سفيحها بشكل جديد المثل "لا شيء يحصل مثل النجاح" ذلك لأنك لا تعلم أي شيء منه. الشيء الوحيد الذي نعلم منه دائماً هو الفشل، أما النجاح فهو يؤكد على أوهامنا.

فكر في الأمر جيداً. فيدون الفشل من نتيجته من تعلم أي شيء. لكن رغم ذلك فقد تعلمنا أن نعتز بالنجاح ولا نرتضي معياراً سواه. إننا نسعى إلى الابتعاد عن كل الخيارات التي قد تجلب لنا الفشل. إن الخوف من الفشل يُعد جانباً كبيراً من الخوف من المجهول، ولهذا يتم تجنب أي شيء غير مضمون النجاح. فالخوف من الفشل يعني الخوف من المجهول ومن استهجن الآخرين لك إن لم تبذل قصارى جهلك.

■ بعض النماذج لسلوك "الخوف من المجهول" في ثقافتنا

نقد قمنا فعلاً بمناقشة بعض النماذج للسلوكيات التي يولدها الخوف من المجهول. فبقاومة الحشرات الجديدة والتصلب والجسود والتحابل والتسلك بالخطط قبل أي خطوة تخطوها والحاجة إلى الأمن الخارجي والخوف من الفشل والسعي إلى الكمال كل هذه تعد بمثابة صور مختلفة لسلوك الخوف من المجهول. ذلك السلوك المقيد للذات. فيما يلي قائمة تشتمل على عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً "للخوف من المجهول" يمكنك أن تستخدمها كمعيار تقييم على أساسه سلوكك.

- أن تتناول نفس توجيات الأطعمة طوال حياتك، فتجنب الأطعمة الغريبة والأطعمة التي لها مذاق جديد بفضل الأطعمة التقليدية ومستخدماً أوصافاً مثل "أنا سولع بأكل اللحم والبطاطس" أو "إنني أطلب دائماً دجاج". وعلى

الرغم من أن لكل إنسان تقصيلات معينة وشغف بأنواع معينة من الطعام والشراب إلا أن تجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة يعتبر مجرد شكل من أشكال الجسود. بعض الناس لم يتناولوا "التاكو" أبداً، ولم يسبق لهم الذهاب إلى مطعم يوناني أو هندي لأنهم وبساطة يتسكون بها هو مألوف بالنسبة لهم والذي قد اعتادوا عليه. إن الخروج عن المألوف يمكن أن يفتح أمامك عالم جديداً يوزج بألوان مثيرة من الطعام والشراب.

- ارتداء نفس الأنواع من الملابس إلى الأبد. عدم تجريب طراز جديد ولا ارتداء شيء مختلف. وتصنف نفسك بأنك "محافظة قيعاً ترتديه من ملابس" أو "تؤثر الملابس ذات الألوان الصاخبة" ولا تحيد أبداً عن أسلوبك المعتاد في ارتداء الملابس.

- قراءة لمر الضحك ونفس المجالات التي تثبتني موقفاً ورؤية خاصة لا تحيد عنها ولا تعترف أبداً بالرأي الآخر. في دراسة حديثة، طُلب من أحد القراء والذي له اتجاه سياسي معروف أن يقرأ مقالة مُسببة برأي يتفق تماماً مع رأيه. حينها وصل إلى منتصف المقالة تغيرت رؤيتها وأظهرت كاميرا خفية عيني القارئ وهي تنتقل سريعاً إلى جزء آخر من الصفحة. فهذا القارئ المتصلب في رأيه أعرض عن مجرد النظر إلى الرأي المخالف لرأيه.

- مشاهدة نفس الأفلام (التي تحمل أسماء مختلفة) ضيقة حياتهم. فهناك من يرفضون مشاهدة أي شيء قد يؤيد رؤية

فلسفة أو يدسة مختلفة وذلك لأن المجهول بالنسبة بهم هو أمر يوقعهم في احيرة والارتباك لذا يجب تبذه.

• العيش في نفس الحي أو المدينة أو الولاية لأن آباءك وأجدادك قد اختاروا هذا المكان، والخوف من أي مكان جديد بسبب اختلاف الدس والناخ والنظام السياسي واللغة والعادات وما إلى ذلك.

• الإعراض عن الاستماع إلى أفكار تختلف عن أفكارك فبدلاً من تأمل وجهة نظر الذي نتحدث معه قائلًا "حسنًا إنني لم أفكر في ذلك من قبل"، تصفه بالجنون أو الحيل. هذه وسيلة للجنب الخلاف في الرأي أو استكشاف المجهول من خلال إغراءك عن المشاركة في الحديث.

• الخوف من الإقدام على تجريب أي نشاط جديد لأنك لا تجيده "لا أحقق أنني ساجيد إن شركت في ذلك، سأكفني بالسهرة".

• التحصيل القهري في المدرسة والقهرية في الإنجاز الوظيفي، فالدرجات أهم بكثير من أي شيء آخر وتقرير اللياقة أهم بكثير من المتعة التي يحصلها الفرد من إجادته لعمله. ويستعاض بمكافآت التحصيل أو الإنجاز الوظيفي عن تجريب شيء جديد أو استكشاف المجهول. فمن الأفضل البقاء في الأمان وإثارة السلامة، "إنني أعرف أنني أستطيع الحصول على تقدير ممتاز بدلاً من المخاطرة التي يترتب عليها الحصول على تقدير سيئ". إن أنت باشرت عملك بأسلوب جديد، فعليك أن تحتار الوظيفة الآمنة التي تضمن

فيها نجاحك بدلاً من الدخول في سباق قد تذوق فيه مرارة الفشل.

• الابتعاد عن أي شخص قمت بتصنيفه على أنه منحرف أو شاذ أو غريب بما في ذلك "الشيوعي" و "المشاذ في ملبسه" و "الأمريكي" الذي يتحدث الأسبانية و "الرنجي" و "الإيطالي" وغيرهم. وإطلاق ألقاب تنتقص أو تحط من شأن الآخرين والتي تحميك من الشعور بالخوف مما هو غير مألوف بالنسبة لك. فبدلاً من أن تحاول التعرف على هؤلاء الناس وعلى طبيعتهم، تقوم بنعتهم بصفات وألقاب مشينة وتكسني بالحديث عنهم بدلاً من التحدث إليهم.

• البقاء في نفس الوظيفة حتى وإن كنت تكرهها، لا لأنك لا تجد غيرها. ولكن لأنك تخشى الانتقال والدخول إلى عمل جديد مجهول بالنسبة لك.

• الإبقاء على حياة زوجية فاشلة خوفاً من حياة العزوبية. فأنت لا تستطيع أن تتصور كيف تكون حياتك إذا أصبحت أعزباً ولذلك فأنت خائف من أن توقع نفسك في شيء رهينة. فالأسلم والأفضل أن تركز إلى المألوف، وإن كنت تكرهه من أن تتخبط في مكان موحش لم تألفه.

• قضاء الإجازات في نفس المكان، وفي نفس الفندق، وفي نفس الفصل من كل عام، ولأنك تعهد هذا المكان فليست في حاجة للمجازفة بارتقاء أماكن جديدة لا تدري إن كنت ستحظى فيها بخبرات ممتعة أم لا.

• أن تجعل الأداة، وليس الاستمتاع هو أساس قيامك بأي عمل، بمعنى أن تقوم فقط بالأشياء التي تؤديها بصورة جيدة، وتتجنب الأشياء التي قد تحفز في أدائها أو تؤديها على نحو سيئ.

• السعي وراء الألقاب ذات الشأن والسيارات الفارهة ونوعيات الملابس المألوفة حتى وإن كنت لا تحب هذه المقتنيات أو نمط الحياة التي تمثلها.

• عدم القدرة على تغيير خطة وضعها حينما يظهر لك بديل لها. فإذا حدثت عن الخريطة التي رسمتها في عقلك فسوف تضل الطريق. ولن يكون لك مكان في الحياة.

• انشغالك بالوقت حتى تصبح الساعات هي الشيء الذي تدير حياتك. كذلك أن تعيش بجداول زمنية يحول بينك وبين أن تجرب جوانب حياتية غير معروفة بالنسبة لك. وتظل مرتدياً للساعة التي تسيطر على حياتك حتى وأنت في فراشك. فالتزم وتناول الطعام وجميع الأشياء والأنشطة تخصّص للساعة. بغض النظر عما إذا كنت متعباً أو جائعاً أو راغباً في ذلك.

• الابتعاد عن نوعيات معينة من الأنشطة التي لم يسبق لك أن تجربتها. وهذه قد تكون أشياء غير معتادة أو مألوقة كالتملأ واليوغا والطاولة والبولنغ الإيطالي والميجونغ الصيني أو أي شيء آخر لا تعرف عنه شيئاً.

• الاكتفاء بنفس الرزمة من الأصدقاء، والعجز عن توسيع نطاق المعارف مع الآخرين الذين يمثلون عوالم جديدة ومجهولة

بالنسبة لك. كذا الحرص على عقد اجتماعات منتظمة مع نفس الجماعة والبقاء معها مدى الحياة.

• عند حضورك أنت وزوجك حفلة ما تطلان معاً الليلة كلها فلا تفترقان. لا لأنك تريد ذلك، ولكن لأنك تكون في الأمان.

• التردد والانسحاب بسبب الخوف مما قد يحدث إن أنت أقدمت على المشاركة في حديث مع أناس غرباء عن موضوعات غريبة. معتقداً أنهم أكثر ذكاءً أو نبوغاً أو مهارة أو طلاقة منك. وتستخدم هذا السبب كمبرر لتجنب أي خبرة جديدة.

• أن تدرك نفسك إذا لم تحقق النجاح في كل مساعيك.

هذه مجرد أمثلة قليلة لسلوكيات سلبية يؤسسها الخوف من المجهول. قد يكون بإمكانك أن تعد قائمة خاصة بك. ولكن بدلاً من إعداد القوائم، ما المانع في أن تبدأ في تحديث الفكرة التي مفادها أن تعيش كل يوم بنفس الطريقة التي عشت بها سابقاً دون أدنى احتمال للتغيير أو التحسن.

■ نظام الدعم السيكلوجي للتشبث بهذه السلوكيات

إليك بعض المكاسب الشائعة التي يمكن أن تحصلها من هذه السلوكيات، والتي تمنعك من التجول في عالم المجهول المثير.

• إنك إن بقيت على ذلك فلن تكون في حاجة إلى التفكير في تغييره. إذا كانت لديك خطة جيدة فسوف ترجع إليها يوماً دون الحاجة إلى استثناء قدراتك العقلية.

• الابتعاد عن المجهول يمكن أن يحقق لك مكاسب. الخوف من المجهول يكون قوياً، وطالما أنك تتركن إلى المألوف فإنك تبقى بذلك هذا الخوف، بغض النظر عن الضرر الذي يلحق بتمسكك وتحقيقك لذاتك. من الأسهل أن تتجنب المناطق المجهولة. انظر إلى "كولبر". لقد قدم الناس جميعهم بتحذير من إفحام نفسه في المجهول. من الأسهل أن تكون واحداً من بين الكثيرين الذين يؤثر المألوف من أن تصبح مستكثفاً يعرض نفسه لكل الأخطار. فالمجهول هو بمثابة تحد، والتحدي يمكن أن ينطوي على تهديدات وأخطار.

• يمكنك أن تفعل شيئاً تقوم بإرجاء ما يحقق لك إشباعاً أو استمئاضاً أنك قد سمعت من الآخرين أن القيام بهذا هو بمثابة "سلوك تافه"، وبذلك تفضي حاكفاً على ما هو مألوف بالنسبة لك. متعللاً بأن هذا يعتبر اتجاه لديك، لذلك فإنه من التوضيح والرشد أن تقوم بهذا الإرجاء، ولكن الحقيقة هي أن إثباتك البقاء على حالك وتجنبك المجهول ينبعان من هلعك وترددك.

• يمكنك أن تشعر بقيمتك من خلال قيامك بشيء على نحو صحيح. لقد كنت وكأ جيداً/فتاة جيدة. وطالما أنك تجعل من نجاحك أو فشلك مقياساً لقيمة ذاتك فسوف تقدر ذاتك حتى أناس أدائك الطيب. ومن ثم تشعر بالرضا عن نفسك.

• كن الحكم على أن شيئاً قد تم أدائه بطريقة صحيحة يكون مجرد وجهة نظر لشخص آخر.

■ بعض الاستراتيجيات المشجعة على استكشاف الغامض وارتياح المجهول

• اسع جاهدًا لأن تجرب أشياء جديدة حتى وإن كان لديك رغبة في أن تتركن إلى المألوف. فمثلاً، إذا كنت في مطعم قاطلب من الجرسون نوعاً جديداً من الطعام. لماذا؟ لأنه قد يكون مختلفاً وقد تستمتع به.

• قم بدعوة مجموعة من الناس إلى بيتك والذين يمثلون رؤى مختلفة ومتنوعة. انسجم مع أصحاب الرؤى المختلفة عن رأيك وتفاعم معهم بدلاً من أن تنسجم مع نفس المجموعة المعتادة من المعارف حيث تعلم مسبقاً ماذا ستكون نتيجة حوارك معهم.

• تخل عن حاجتك إلى أن يكون لديك سبب قبل قيامك بأي شيء. فإن سألك أحد عن سبب قيامك أو عدم قيامك بشيء فعليك أن تتذكر أنك لست في حاجة إلى جواب معقول على سؤاله لإرضائه. يمكنك أن تقوم بما عزمت عليه فقط لأنك تريد القيام به.

• ابدأ في القيام ببعض الغامرات التي سوف تخرجك عن روتينك المعتادة، كأن تقضى إجازة من غير تخطيط أو من غير اتخاذ الترتيبات اللازمة. كل ما هناك أنك تثق بنفسك.

وبقدرتك على التعامل مع كل ما قد يحدث. تقدم لوظيفة جديدة أو تحدث مع شخص اعتدت أن تتجنبه لأنك تخشى ما قد يترتب على حديثك معه. اسلك طريقاً غير الطريق الذي تسلكه كل يوم إلى هفلك أو تناول الغداء عند منتصف الليل. لماذا؟ فقط لأن هذا شيء على غير المألوف وأنت تريد القيام به.

• تخيل أنك في عالم يُباح لك فيه القيام بأي شيء تريده، قبل قيود ولا حواجز. وتخيل أن لديك المال الذي يمكن أن تفعل به ما تشاء لمدة أسبوعين. سوف تجد أن كل ما تفكر فيه أو تتمناه يمكن أن تصل إليه فعلاً، ولن تفكر في المستحيل الذي لا يمكن أن تصل إليه لكن ستدرك أن كل ما تفكر فيه هو أشياء يمكنك تحقيقها ببساطة إن أنت تخلصت من الخوف من المجهول وسعيت وراء تلك الأشياء.

• غامر بتجريبك لشيء قد يوقعك في حرج، ولكن قد يكون ذا فائدة عظيمة لك. ستوات عديدة ظل أحد زملائي يحدث طلابه وعملائه عن الحاجة إلى استكشاف المجهول في حياتهم. ولكن نصيحته هذه بدت كاذبة زائفة لأنه ظل يعمل في نفس الجامعة، ويقوم بنفس عمله التوجيهي، وظل على نفس النمط الهادي في حياته. لقد كان يصرح بأن كل إنسان لديه القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة والمختلفة، ولكنه ظل على ما هو مألوف. وفي عام ١٩٧٤، قرر أن يعيش في أوروبا لمدة ٦ أشهر لأنه كان يرغب في ذلك. وقد قام هناك بتدريس اثنين من المقررات الخاصة

ببرنامج علم النفس التجريبي. وبذلك تمكن من النجاح فيما كان مجهولاً وغامضاً بالنسبة له. وبعد ثلاث أسابيع في ألمانيا وكنتيجة لأمنه واستقراره النفسي فقد حظي بفرص كثيرة لإدارة العائل والعمل مع العملاء، ولإلقاء محاضرات. كما كان يفعل في نيويورك حين كان يعيش في جو مألوف وبينة اعتاد عليها. حتى حينما عاش في قرية نائية في تركيا لمدة شهرين كانت مسؤوليته أكبر من مسؤولياته في نيويورك. وفي النهاية من خلال خبراته وتجاريه. أدرك أنه بإمكانه الذهاب إلى أي مكان وفي أي وقت شاء وأن يظل مؤثراً وفعالاً. لا بسبب الظروف الخارجية، ولكن لأنه يستطيع التعامل مع المجهول تماماً كما استطاع التعامل مع المألوف وذلك من خلال قوته الداخلية ومهاراته.

• كما وجدت أنك تتجنب المجهول، اشرح على نفسك هذا السؤال "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي؟" من المحتمل أن تدرك أن مخاوفك من المجهول لا تتناسب مع ما قد يترتب من نتائج فعلية وواقعية.

• حاول القيام بأي شيء يدل على الحماقة، كأن تسير في الحديقة حافي القدمين. قد بتجريب أشياء كنت دوماً تتجنبها قد بالانفتاح على خبرات جديدة كنت تتجنبها سابقاً لأنها كانت مخيفة أو تافهة.

• ذكر نفسك دوماً أن الخوف من الفشل غالباً ما يرجع إلى الخوف من استهجان أو سخرة الآخرين. إنك إن تجاهلت آراءهم التي لا تؤثر فيك بشيء، فسوف تصبح قادراً على

البدء في تقييم سلوكك وفقاً لمعاييرك أنت لا معاييرهم هم ولن تقوم بالحكم على قدراتك بأنها أفضل أو أسوأ من قدراتهم. بن وبساطة ستنتظر إليها على أنها تختلف عن قدراتهم.

• حاول أن تقوم ببعض الأشياء التي كنت تتجنبها بشكل دائم وكنت تتعلم منذ إغرائك عنها فائلاً: "كل ما هنالك أنني لا أحيث هذا". يمكنك أن تنفسي فترة الظهيرة، وأنت تستمتع برسم صورة فإن كانت الصورة النهائية ليست بالبراعة الفائقة فليس هذا معناه أنك قد فشلت. ولكن الأهم أنك قد أمضيت نصف يوم في استمتاع بعمل تحبه. عندي صورة معلقة على الحائط في حجرة المعيشة. وهي كريمة من المناحية الجمالية. وكلما زارني أحد، يقوم بالتعليق على مدى قبحها أو يكتم استياءه. وفي أسفل الصورة إهداء: "إني، دكتور داير، أهدي أسوأ ما صنعت". هذه الصورة من إحدى طالبتي السابقات، كانت هذه الطالبة تتجنب الرسم طيلة حياتها لأنها قد علمت منذ وقت طويل أنها لا تجيده. ولقد قضت إحدى عطلات نهاية الأسبوع في الرسم لا شيء إلا من أجل المتعة الشخصية. وصورتها هذه من أحب الهدايا التي أهديت إلي.

• تذكر أن الرتبة والموت نقيضان للنمو والارتقاء. لذلك فإنه يوسعك أن تصمم على أن تعيش كل يوم من أيامك بطريقة جديدة تقوم على أساس الحيوية والانطلاق أو أن تظل خائفاً

من المجهول وثبتت على ذلك، فتكون في عداد الموتى من الناحية الميكولوجية.

• تحدث في حياتك إلى هؤلاء الذين تعتقد أنهم المسؤولون عن خوفك من المجهول. أخبرهم بعبارات واضحة وصريحة أنك قد عزمت على أن تقوم بأشياء جديدة. وانظر إلى ردود أفعالهم على ما قلت. قد يرتابون أو يتشككون فيما قلت. ولقد كان هذا التشكك أحد الأمور التي كانت تقلبك باستمرار في ماضيك. وكانت النتيجة أن اخترت العجز والجمود لأنك لا تطبق نظراتهم المأفدة. والآن وقد أصبحت قادراً على التعامل مع تلك النظرات عليك أن تعلن صراحة أنك قررت التحرر من هيمنتهم وسيطرتهم عليك.

• بدلاً من عبارة "ابذل قصارى جهدك في كل شيء". والتي تعنيها عقيدة لك ولأولادك، جرب هذه العبارة الجديدة "قوموا بانتقاء الأشياء التي تغير اهتمامكم واجتهدوا فيها، أما الأشياء الأخرى الموجودة في حياتكم فاكتفوا فيها بمجرد الأداء". أمر طيب إلا تبذل قصارى جهدك في شيء. الحقيقة أن عبارة "ابذل قصارى جهدك" ما هي إلا خرافة. فأنت لا يمكنك أن تبذل أبداً قصارى جهدك. كذلك الحال بالنسبة لأي شخص آخر. إن هناك دائماً مجالاً للتحسن والارتقاء والتطور لأن الكمال ليس من سمات البشر.

• لا تجعل معتقداتك تصيبك بالركود والإعاقة. فحينما تعتقد فكرة معينة نتيجة لتجربة سابقة مررت بها، وتجعل منها سماعة تبرر بها جمودك فإن هذا بمثابة هروب من الواقع.

أنت الآن في الحاضر. وقد لا تكون حقيقة الحاضر هي نفسها حقيقة الماضي. لا تقم بتقييم سلوكك على أساس معتقداتك، ولكن على أساس ماهية هذا السلوك وطبيعته، وعلى أساس التجربة التي تمر بها في حاضرك. وحينما تطبق لنفسك العنان في خوض تجارب جديدة بدلاً من صيغ واقعة بمعتقدات. فسوف تجد المجهول شيئاً مثيراً وممتعاً بالنسبة لك.

- تذكر أنه لا شيء في إمكان البشر القيام به يستحيل عليك. يمكنك أن تحقق أي شيء اخترته. ضع ذلك في الحسبان وذكر نفسك به حينما تسلك سلوكاً مرادفاً يؤثر فيه السلامة.
- عليك أن تتبناه جيداً للأوقات والمواقف التي تتجنب فيها المجهول. في هذه اللحظة ابدأ حواراً مع نفسك. أخبر نفسك أنه لا بأس إن لم تعرف إلى أين أنت ذاهب في كل لحظة من حياتك. إن وعيك للروتين هو أول خطوة يمكن أن تخطوها للتغيير.
- تعمد الفشل في شيء معين، ثم انظر هل انتقص خسراتك لمباراة تنس أو الصورة السيئة التي قمت برسمها من قدرك شيئاً أم أنك ظننت إنساناً له قيمة كل ما هنالك أنه استمتع بنشاط مثير؟
- قم بالحديث مع فرد من أفراد جماعة كنت تتجنبها فيما مضى. سوف تكتشف سريعاً أن تحاملاتك على الآخرين هي التي أصابتك بالجمود وعدم الاهتمام. إنك حين تصدر حكماً مسبقاً على إنسان ما، تمنع نفسك من التعامل معه بأمانة.

لأنك من خلال ذلك تكون قد تمسكت برؤيتك وأغلقت الباب أمام آراء الآخرين. كلما اختلفت نوعيت الناس الذين تقابلهم، زادت احتمالية أن تقوم بالتعليق لنفسك قائلاً: "كم فائتي من الخير والنفع. وكم كانت مخاوفي حمقاء؟" من خلال كل هذه الرؤى والتأملات، سوف يستثيرك المجهول بصورة متزايدة ويدعوك إلى استكشافه بعد أن كنت تخشاه وتهرب منه.

■ بعض الأفكار النهائية عن الخوف من المجهول

إن المقترحات السابقة تمثل بعض الوسائل البناءة لمحاربة الخوف من المجهول. وتبدأ العملية ككل بتأملات جديدة لسلوك تجنب المجهول، وبإبني ذلك مواجهة وتحدي السلوك القديم بقوة ثم التحرك في اتجاهات جديدة. فقط تصور لو أن مخترعي ومستكشفي الماضي قد سيصر عليهم الخوف من المجهول. كان العالم سيظل قابلاً في تلك الوادي القديم. إن المجهول بمثابة المكان الذي يكمن فيه النمو والارتقاء من أجل الحضارة ومن أجل الإنسان.

تخيل طريقاً به تشعيب، وفي أحد اتجاهيه يكمن الأمن وفي الآخر يكمن المجهول الغامض. فأَي الطريقين سوف تختار.

لقد أجاب روبرت فروست على السؤال في "الطريق الذي لا يسلكه الكثيرون" *The Road Not Taken*.

سبع طرقاً في الغابة وأنا؛
أنا اخترت ذلك الطريق الذي لا يسلكه الكثيرون،

وهذا ما صنع كل الاختلاف.

أمامك حرية الاختيار. فمواطن الضعيف المتعطل في خوفك من المجهول ينتظرك لكي تستبدله بأنشطة جديدة كثيرة من شأنها أن تجلب الإثارة والمتعة في حياتك. أنت لست في حاجة لأن تعرف إلى أين أنت ذاهب طالما أنك تسير على الطريق.

٧

■ كسر حاجز التقاليد

ليست هناك قواعد أو قوانين أو تقاليد واحدة ينبغي في جميع الأحوال... وهذا من بينها.

إن هذا العالم يزخر بالأوامر والواجبات التي يقوم الناس بتطبيقها على سلوكهم دون تقييم. وهذه الأوامر في مجموعها تشكل موطناً كبيراً جداً من مواطن الضعف. فقد تستعين بمجموعة من القواعد والأسس حتى وإن كنت غير مقتنع بها. ومع ذلك تكون عاجزاً عن الإقلاع عنها وعن أن تقرر ما ينفعك وما لا ينفعك.

ليس هناك شيء مطلق. ليست هناك قواعد وقوانين تكون صحيحة على طول الخط أو تكون نافعة في كل الأحوال. إن الرونة

هي قيمة أعظم بكثير، ومع ذلك فقد تجد من الصعب أو من المستحيل بالفعل أن تخالف قانوناً لا يحقق لك نفعاً أو تملك أحد التقاليد الحقة، إن الاندماج في المجتمع أو في ثقافته قد يكون أمراً مفيداً للتكيف أحياناً، ولكن قد ينقلب الأمر ليصبح هذا الاندماج عساراً، خصوصاً حينما تنشأ التهمة والاكثاب والقلق من إدعائك لهذه الواجبات والقوانين.

ولا أقصد بأي حال من الأحوال ضمناً أو بأي طريقة أخرى أن أجعلك تقوم بإجراء القانون أو مخالفة القواعد لأنك ببساطة ترى من المناسب أن تقوم بهذا القانونين ضرورية، والنظام جائب مهدد من جوانب المجتمع المنحصر لكن التمسك الأعلى بأحد التقاليد هو شيء مختلف تماماً قد يكون بحق بمثابة شيء أكثر تدبيراً للفرد من انتباهك للقوانين، وكثيراً ما تنقسم القوانين بالحماقة، وكثيراً ما تصبح التقاليد بلا معنى وبلا نفع، وحينما يصبح الحال كذلك، وحينما تصبح عاجزاً عن التصرف بفعالية لأنك مجبر على اتباع القوانين التي لا معنى لها فقد حان الوقت لكي تعيد النظر في تلك القواعد وفي سلوكياتك.

وكما قال أبراهام لنكولن: "لم تكن لدي أي سياسة يمكنني تطبيقها على الدوام، كنت ببساطة أحاول أن أقوم بما كنت أعتقد أنه الأفضل، وبما كان يتم بأكبر قدر من العقلانية في حينه"، إنه لم يكن عبداً، ولم يكن مضطراً لتطبيق أي سياسة أو طريقة معينة في كل موقف حتى وإن كانت هذه السياسة قد وضعت بهذا الغرض.

إن الواجب تصبح ضارة فقط حينما تكون حجر عثرة في طريق أسلوبك السليم والفعال، فإن وجدت نفسك تقوم بأشياء مزعجة أو

بصريقة أخرى لا تعود عليك بأي نفع بسبب أحد الواجبات فإنك تكون بذلك قد تفرقت عن حريتك في الاختيار. وقد فتحت الباب أمام أي قوة خارجية كي تتحكم فيك وتهيمن عليك، إن تفحصك الوعي للنحكة الداخلي في مقابل التحكم الخارجي لنفسك سوف يكون مفيداً لك قبل أن تتابع تأمك لكل هذه الواجبات والقوانين المعتلة والتي قد تمداً حياتك بالتوضى.

■ مدى التحكم الداخلي في مقابل التحكم الخارجي

لقد أوضحت الإحصاءات أن نسبة ٧٥٪ من الشعب الأمريكي، وفي إطار ثقافتنا أكثر ميلاً إلى التوجهات الشخصية المتأثرة بالعوامل الخارجية من تلك المأثمة على العوامل الداخلية، وهذا يعني أن احتمالات مساهمتك لهذه التوجهات المتأثرة بالعوامل الخارجية ستكون أكبر بكثير من تلك المتأثرة بالتوجهات الداخلية، ولكن ما معنى أن يكون لديك ميل للتحكم الخارجي؟ في الحقيقة أنك تكون عرضة للتحكم الخارجي إذا أقيمت بمسؤوليتك عن حالته العاطفية في لحظات الحانية على عاتق شخص آخر أو شيء خارجي. وهكذا إن سئلت هذا السؤال "لماذا تشعر بعدم الرضا؟"، وأجبت بواحدة من هذه الإجابات "إن والذي يسيئان معلمي"، "نقد جرحيت مشاعري"، "أصدقائي لا يحبونني"، "إنني ذو حظ سيئ"، "ليست الأمور تسير على ما يرام"، فإنك تكون من زمرة من يتأثرون بالعوامل الخارجية بشكل أكبر. وفي المقابل إن سألك أحد عن سبب سعادتك وأجبت بقولك "أصدقائي يعاملونني معاملة طيبة" أو "لقد حالفتي

الحظ" أو "لا أحد يهزئتي"، فإن هذا يعني أنك لا زلت قابلاً في هذا القلب الخارجي. إذ أنك أرجعت ما تشعر به إلى شخص آخر أو شيء خارجي.

أما الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية على نفسه فإنه يتحمل المسؤولية كاملة عن مشاعره. وقلما تجد قلباً مثل هذا الشخص في إطار ثقافتنا. وحينما تصرخ على هذا الشخص نقص لأستلة السيف تجد أن إجابته موجهة من داخله. "أنا الذي أوهم نفسي بأشياء غير صحيحة". "إنني أعطي ما يقوله الآخرون قدراً كبيراً من الأهمية". "إنني أشعر بالي بما يعتقد الآخرون". "ليس لدي من القوة الآن ما يكفي لأن أنفادي الشعور بعدد السعادة". و "ليست لدي المهارات التي أتمكن بها من تجنب التعاسة". كذلك حينما يشعر الشخص الذي لديه نوع من السيطرة الداخلية بالسعادة فإنه يجيب مستخدماً الصيغ "أنا"، "أنا الذي سميت جامداً لكي أكون سعيداً". "أنا الذي تمكنت من جعل الأشياء تعين لصالحى". "إنني أخبر نفسي بما هو صحيح". "أنا المسئول عن نفسي وهذا هو ما اخترت". هكذا فإن نسبة ٢٥٪ من الناس يتحملون المسؤولية عن مشاعرهم. و ٧٥٪ منهم يتقي باللوم على المصادر الخارجية. فأى الفريقين تفضل الاندماج معه؟ في الواقع فإن كل "الواجبات" والتقليد تفرضها المصادر أو العوامل الخارجية، بمعنى أنها تأثيكتك من شخص آخر أو من شيء في محيطك الخارجي، فإذا كنت مُثَقلاً بهذه الواجبات وغير قادر على مخالفة تلك الأعراف التي يفرضها عليك الآخرون فإنك بذلك تكون من بين من يتأثرون بالعوامل الخارجية.

وأسوق إليك هذا المثال المتنازع والذي يوضح لك هذا النمط من التفكير لوجه بعض العواطف الخارجية. وهو عن إحدى عميلاتي والتي قد جاءتني مؤخراً ولنطلق عليها "باربارا" شكواها الأساسية تتمثل في أنها كانت تعاني من مشكلة البدانة إضافة إلى مجموعة أخرى من المشكلات القنوية. وحينما بدأنا نناقش في مشكلة وزنها، قالت لي إنها كانت تعاني دائماً من زيادة الوزن لأن عندها مشكلة في الأيض. ولأن والدتها أيضاً كانت تجبرها على تناول الطعام حينما كانت طفلة. وقد قالت لي إنها مازالت حتى الآن تعاني من هذا النمط من الإقتراف في تناول الطعام لأن زوجها كان يجبرها أماً أطفالها فكانوا لا يراعون شعورها. ولقد قالت لي بمرارة إنها جربت كل شيء فقد لجأت إلى جمعية "مراقبة الوزن" والحبوب وعدد من أطباء النظام الغذائي (الرجيم) وكان العلاج النفسي بلاذخ الأخير. وقد أخبرتني أنني إن عجزت عن تمكينها من التخلص من الوزن الزائد فمن ذا غيري يخلصها منه. لم يعد يتدبني أي نوع من الاستغراب من عجزها عن التخلص من تلك الأبطال الزائدة خاصة بعد أن قصت علي قصتها. وبعد أن تبييت نظرتني إلى مكتبتي. كُن كل الأشياء. وكن انماز قم تأمروا عدها، أمها وزوجها وأطفالها وحتى جسدها. ربما تتمكن جمعية مراقبة الوزن وأطباء الرجيم من مساعدة النفوس الأقل اعتدالاً أما في حالة "باربارا" فكانت التحديات أكبر بكثير.

"باربارا" تمثل مثلاً كلاسيكياً للتفكير الخارجي. فقد كانت تعتقد أن المسئولين عن بدانتها هم أمها وزوجها وأطفالها وجزء من أجزاء جسدها لا يمكنها التحكم فيه. فهي ترى أن بدانتها لم تكن

لها أية علاقة باختياراتها المتعلقة بتناول أو الإفراط في تناول أطعمة معينة في أوقات معينة. وإضافة إلى ذلك فإن محاولاتها التخفيف من حدة حالتها كانت موجهة بفعل العوامل الخارجية بالضبط كما كانت إدراكاتها للمشكلة ذاتها. وبدلاً من أن تدرك أنها قد اختارت لنفسها الإفراط في تناول الطعام في الماضي، وأنه ينبغي عليها أن تتعلم أنواعاً جديدة من الاختيارات إذا أرادت أن تتخلص من الوزن الزائد. لجأت "باربارا" إلى الناس والأشياء والطرق المقبولة في المجتمع والخصه بانقاص الوزن. حينما وجدت جميع صديقاتها يذهبون إلى جمعية "مراقبة الوزن"، ذهبت هي الأخرى. وفي كل مرة تكتشف إحدى صديقاتها طبيباً جديداً للرجيم. هرعت إليه "باربارا" طلباً للمساعدة.

وبعد أسبوع عديدة من الإرشاد النفسي، بدأت "باربارا" تدرك أن تعاملها وشكواها ناتجتاً عن اختياراتها الشخصية، وليس نتيجة لأفعال الآخرين. لقد أدركت ذلك حينما بدأت تعترف أنها هي التي تأكل أكثر بكثير مما تريد بالفعل، وأنها لا تمارس التدريبات بدرجة كافية. وكان أول قراراتها أن تقوّه بتغيير عاداتها في تناول الطعام من خلال الانضباط الذاتي المحض. فأنهت القدرة على أن تتحكم في تفكيرها وتستطيع أن تقوم بذلك. وفي أسرة الثانية حينما شعرت بانحسار صمم على أن تكافئ نفسها بأفكار تتعلق بقوتها الداخلية بدلاً من أن تتناول كعكة مُحلاة. وبدلاً من أن تلقي باللوم على زوجها وأطفالها لأنهم يعاملونها بطريقة سيئة، ومن ثم يدفعونها إلى تناول الطعام، بدأت تدرك أنها ظلت تلعب دور الضحية طوال هذه السنوات. وكأنها كانت تتوسل إليهم كي يستغلوها. وحينما بدأت

"باربارا" تطلب إحسان معاملتها، وجدت أن أسرتها كانت على استعداد بمعاملتها بطريقة طيبة وبدلاً من أن تجد جزاءها في تناول الطعام، وجدت أنها تستطيع أن تحقق نوعاً من إشباعها لذاتها في علاقات قائمة على أساس من الاحترام والحب المتبادلين.

من وأكثر من ذلك فقد قررت "باربارا" أن تقضي وقتاً أقل مع والدتها التي أدركت أنها كانت تتحكم في حياتها، وتُسدها بتلك الجرعات الزائدة من الطعام. وحينما أدركت "باربارا" أن والدتها لم تسيطر عليها، وأن بإمكانها زيادة والدتها متى تشاء، هي لا حينما تأمرها والدتها بذلك، وكذلك حينما أدركت أنها لم تعد في حاجة إلى أن تتذلل هذه القطعة من الكعك المحي بالشيكلاتة لمجرد أن والدتها أوجبت عليها ذلك، عقدت بدأت "باربارا" تستمتع بالوقت الذي يقضاه سوية ولا تشعر بالضيق منه.

وفي النهاية أدركت "باربارا" أن العلاج النفسي ليس له أي تأثير على أي شيء خارجها. لم استطع تغييره. كان التزاماً عليها أن تغير من نفسها. لقد استغرق هذا بعض الوقت، ولكن تدريجياً وعن طريق بذل الجهد، استبدلت "باربارا" تلك الواجبات الخارجية بتغيير داخلية خاصة بها. وهي الآن لا تتمتع بالرشاقة فحسب، وإنما بالسعادة أيضاً. وهي تدرك الآن أنه ليس بإمكان أي من زوجها أو أطفالها أو والدتها أو التجوّه أن يحقق لها السعادة. إنها تدرك الآن أنها هي المسؤولة لأنها أصبحت مسيطرة على عقلها.

إن الجبريين والحتميين والذين يؤمنون بالخط كسهم في بوتقة القدر بالعوامل الخارجية. فإذا كنت تعتقد أن حياتك قد حُطت لك

مسبقاً وأنت تفسر وأنت فقط تحتاج إلى اتباع الطرق الثلاثة فإنه من المحتمل جداً أن تصبح مقلداً يكن "الواجبات" التي سوف تجعلك باستمرار تتصرف وكأنك تفسر.

إن تستطيع أن تحظى بأي إشباع لذاتك إذا كنت مُصرّاً على أن تفتح الباب أمام القوى الخارجية لتتحكم فيك أو إذا كنت مصراً على هذا النوع من التفكير الذي ترى من خلال أن القوى الخارجية تبين عليك كونك فعالاً لا يعني أن تكون قادراً على التخلص من كل المشكلات في حياتك. ولكن أقصد بذلك أن تحول مسار التحكم من خارجي إلى داخلي. بهذه الطريقة يمكنك أن تجمع من نفسك مسئولاً عن كل تجربة عاطفية تمر بها. أنت لست بإنسان آلي، تسيطر في حياتك خلال متاهة وأنت مسحور بتواعد ونظم وتعليمات لا تنفعك ولا تمثل شيئاً بالعمية لك. يمكنك أن تلقي نظرة عابرة على تلك "القواعد" وتبدأ في ممارسة نوع جديد من التحكم الداخلي في تفكيرك ومشاعرك وسلوكياتك.

إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل، وجهان لعملة واحدة وهي السلوك الموجه بفعل العوامل الخارجية يُعد اللوم بمثابة وسيلة بسيطة وبارعة يمكنك استخدامها متى أردت التخلص من مسئوليتك تجاه شيء ما في حياتك. إنه هو الملجأ الذي يهرب إليه الشخص الذي تحركه العوامل الخارجية.

إن كنت شكلاً من أشكال اللوم يعتبر بمثابة إهدار للوقت، فيصرف النظر عن مقدار الخطأ الذي ارتكبه شخص ما في حقك وبغض النظر عن قدر اللوم الذي تلقيه على عاتقه فإن ذلك لن يغير

منك شيئاً. إن الشيء الوحيد الذي يحققه اللوم لك هو أنه يحول انظار الآخرين عنك حينما تحاول البحث عن أسباب خارجية تبرر بها شتاءك أو إحباطك. لكن اللوم في حد ذاته هو من السلوكيات الخفية. حتى وإن كان لإلقاء اللوم على الآخرين أي تأثير، فإن ذلك التأثير لن يؤثر عليك بشيء. فقد تنجح في أن تولد الشعور بالذنب لدى شخص آخر نتيجة قيامه بشيء ما. وذلك من خلال إلقاء اللوم عليه. ولكن لن تنجح في تغيير أي شيء يسبب لك التعاسة. ربما تنجح في عدم التفكير في هذا الشيء، ولكن لن تنجح في تغييره.

ويمكن أن يتجه الميل إلى التركيز على الآخرين إلى الاتجاه المعاكس، والذي فيه يظهر هذا الميل في صورة "تبجيل البطل". في هذه الحالة قد تجد نفسك وهي تبحث عن الآخرين كي يحددوا لك قيدا ومعايير تعمل وفقاً لها. وتقول لنفسك: طالما أن فلاناً وفلاناً يقومون بهذا فلا بد أن أقوم به أنا أيضاً. إن تبجيل البطل يعتبر شكلاً من أشكال إغفال الذات. إنه يجعل الآخرين أهم منك. ويجعل إشباعك الذاتي متوقفاً على شيء خارج ذاتك. وبينما لا يوجد أي شيء يعبر عن إحباط الذات حينما تُقدّر الآخرين وتُقدّر إنجازاتهم إلا أن هذا التقدير يصبح موطناً من موطن الضعف حينما تجعل سلوكك يُبنى على معاييرهم هم.

كل هؤلاء الأبطال هم من الناس كلهم بشر مثلك. إنهم يقومون بنفس ما تقوم به في كل يوم. إنهم يحكون جلدهم كما تحك جندك، وتبسمت من أفواههم رائحة كريهة عند تنفسهم صباحاً مثلك. كل هذا يُبدر كل ما تبذله من جهود.

كل أخطاء حياتك العشاء لم يعلموك شيئاً، وهم ليسوا أفضل منك في شيء على أية حال. أساسه والمثلون والرياضيون ونجوم موسيقى "الروك" ورئيسك في العمل وطبيبك العالج ومعلمك وشريك حياتك وأي شخص كان، كن هؤلاء، ما هم إلا أشخاص محترفون ومتقنون لا يقومون به. هذا كل ما في الأمر. فإذا جعلت منهم أبطالاً وسوت بهم إن مثالة أنسى من منزلتك أنت فإنك بذلك تضع نفسك في قائمة هؤلاء الذين يتأثرون بالعوامل الخارجية، والذين يجعلون مشاعرهم الطيبة خاضعة للآخرين.

إن كنت ممن يلتزم بالنوم على الآخرين أو ممن يجعلون البطل في مكان معين على هذا الخط الذي يمثل التركيز على الآخرين.

تبجيل البطل

اللوه الأحمق

إنك تتصرف بحمق إذا بحثت خارج نفسك لاستيضاح ما ينبغي أن تشعر به أو ما يجب أن تفعله. إن الثقة بنفسك - وتولييك المسؤولية تجاه نفسك هم أول خطوة يمكنك أن تخطوها من أجل التخلص من موطن الضعف هذا. اصنع من نفسك أنت بطلاً، وحينما تتمكن من التغلب على سلوك إلقاء اللوم على الآخرين وتبجيل البطل فإنك بذلك تنتقل بنفسك من سيطرة العوامل الخارجية عليك إلى نوع جديد من السيطرة وهو سيطرتك الداخلية على نفسك. وعندئذ لن تكون هناك أية أوامر عامة سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للآخرين.

■ شرك "الصواب والخطأ"

إن مسألة الصواب والخطأ التي نعرض لها هنا لا تتصل من قريب أو من بعيد بالقضايا والأسور الدينية أو الفلسفية أو الأخلاقية التي أصبح مسلماً بصحتها أو خطأها. فبناقشتنا هنا تتناول شيئاً آخر. فانت هنا لب الموضوع الذي نتحدث عنه ويتمحور الحديث حول أفكارك المتعلقة بما هو صواب وما هو خطأ، وكيف تقف هذه الأفكار عائقاً أمام تحقيقك لسعادة. إن أفكار "الصواب والخطأ" هي بمثابة تلك الواجبات المعبة التي يجب عليك تطبيقها في جميع الأحوال. وربما تكون قد قست بشيئي بعض الاتجاهات المحتملة، والتي تتضمن فكرة أن الصواب هو الشيء الطيب أو العادل أما الخطأ فهو الشيء السيئ أو الجائر. هذا هو، فاصواب في إطار هذا المعنى ليس له وجود. تتضمن كلمة "الصواب" ضماناً بأنك إن قمت بشيء بطريقة معينة فإنه من المؤكد أن تتحقق نتائجك المرجوة. ولكن ليس هناك من ضمانات بهذا. يمكنك أن تبدأ في بحث أي قرار يتعلق بقيمتك شيء مختلف أو أكثر فعالية أو شيء مشروع، ولكن حينما يصبح هذا الشيء مسألة صواب أو خطأ فإنك تقع في هذا الفخ "ينبغي علي أن أتبع دائماً بما هو صواب. فحينئذ يخطئ الناس وتختل الأشياء، فإنني لن أشعر بالسعادة".

ربما يكون جانب من حاجتك للعثور على الإجابة الصحيحة مرتبطاً ببحتك عن الحقيقة، والذي قد تدولناه في فصل الخوف من المجهول. وقد يُعد ذلك جانباً من ميلك نحو الأيديولوجية أو تقسيم هذا العالم إلى شقين "الأسود والأبيض"، "نعم ولا"، "حسن وسيئ".

صواب وخطأ. إن القليل جداً من الأشياء يتفق مع هذه التصنيفات، أكثر الناس ذكاء هم أولئك الذين يتجشون في المنطقة الرمادية والذين قلما يستريحون في إحدى المنطقتين السوداء أو البيضاء. هذه النزعة إلى أن تكون على صواب دائماً تتجلى بوضوح في الزواج والعلاقات الأخرى للكبار، فلابد من أن تصبح الدقائق مدعاة للصراع والخصومة، والتي ينقسم فيها الطرفان إلى من هو على حق ومن هو على خطأ. وتسمع هذا الكلام في كل وقت "أنت تعتقد دائماً أنك على صواب" و "أنت لا تعترف أبداً بأنك مخطئ" لكن ليس هناك من صواب وخطأ مطلقاً. فالتناس مختلفون وهم يرون الأشياء بمنظير مختلف. فإذا كان حتماً ولا بد أن يكون أحد من الناس على صواب فإن النتيجة الوحيدة المتوقعة هي اختيار الاتصال بين الناس.

إن الخروج الوحيد من هذا الفخ هو أن تتوقف عن التفكير بطريقة "الصواب والخطأ" المعلقة "كليفور" كان يجادل زوجته كل يوم في كل أمر يمكنك أن تتخيله. وقد تصحته قائلاً له "بدلاً من أن تحاول إقناع زوجتك بمدق خصتها، لماذا وببساطة لا تجري مناقشات معها، ولا تفتش في نفسك توقعات وآمال بأنها يجب أن تكون على هذا الحال أو ذات. فإذا سمحت لها بأن تكون مختلفة عنك فإنك سوف تتخلص من هذا الجدل المحتدم، والتي تصمم فيه أن تثبت أنك على حق. ومع ذلك يصيبك الإحباط، كان "كليفور" قادراً على أن يطرح هذه الحاجة العصابية جانباً، ويعيد إلى حياته الزوجية روح التفاهم والحب، إن كل الأمور الصائبة والخطئة أيها كان نوعها تمثل "واجبات" من هذا النوع أو ذاك وهذه "الواجبات"

أعد بمثابة حجر عثرة في طريقك خاصة عندما تضرب مع حاجة شخص آخر لتحقيق وجوبه أيضاً

■ التردد كنتيجة للتفكير بطريقة "الصواب والخطأ"

لقد سألت أحد عملائي ذات مرة ما إذا كان يجد أي مشكلة في اتخاذ أي قرار فرد قائلاً "حسباً، نعم ولا". ربما تجد صعوبة في اتخاذ القرار حتى بالنسبة للأشياء والأشور البسيطة. وهذا يمثل نتيجة مباشرة لتلك النزعة التي لديك. والتي تدفعك لتصنيف الأشياء إلى صواب وخطأ. وهذا التردد ينشأ عن الحاجة إلى أن تكون على صواب، وعن إرجائك لاختيار يمنعك من أن تتعامل مع هذا القلق الذي اخترته لنفسك متى شعرت بأنك مخطئ. فحينما تتخلص من تأثير مفهوم "الصواب والخطأ" على كل قرار (لأنك تعتقد أن الصواب يضمن لك شيئاً ما) فإن اتخاذك للقرار سوف يصبح أمراً ميسوراً وسهلاً. إذا كنت تحاول أن تأخذ قراراً بالكلية الملائمة التي يجب أن تتحقق بها، فإنك قد تصاب بإجموع والإعاقة إلى الأبد حتى بعد أن تتخذ القرار لأن هذا القرار قد لا يكون سليماً. بدلاً من هذا كله يمكنك أن تقول لنفسك "ليس هناك من شيء يسمى بالكلية الملائمة". إنني إذا اخترت الكلية "أ" فسكون النتيجة كذا وكذا. أما إذا اخترت الكلية "ب" فمن المحتمل أن تكون النتيجة كذا وكذا. ليست أيهما ملائمة والأخرى غير ذلك، فالمسألة ببساطة أن هذه الكلية تختلف عن تلك. إن يكون لديك أي صيانات بغض النظر عن اختيارك الالتحاق بالكلية أ، أو

ب، أو ي، بالمثل فإنك تستطيع التخفيف من حدة عصاب التردد
لديك من خلال تغيير رؤيتك لكل النتائج المحتملة؛ فلا تعتبر أن
هذا صواباً وأن هذا خطأ. وأن هذا حسن وهذا سيئ، وأن هذا أفضل
وهذا أسوأ. ولكن خذ الأمر ببساطة. وانظر إلى هذه النتائج على أنها
مختلفة. فإذا قمت بشراء فستان أعجبك فإن إعجابك لا بد أن يكون
نابعاً من ارتصائك للمظهر الذي ستبدن به حينما ترتدين هذا
الفستان، هذا المظهر الذي يختلف (ليس أفضل) عن مظهرك عند
ارتدائك لفستان آخر عندما تتخلص من سلوكيات "هذا صواب وهذا
خطأ" - تلك السلوكيات الخاطئة والمدمرة للذات - فإنك سوف تجد
أن اتخاذ القرار مسألة في غاية السهولة، تتم من خلال قيامك
بإجراء موازنة لتحديد أي النتائج تفضلها في أي لحظة من لحظات
حاضرك. إذا بدأت تختار التردد على القرار الذي اتخذته بدلاً من أن
تقرر أن التردد مضيق للوقت (لأنه يجعلك تقبع في غيبة الماضي)
فسوف تعتزم وببساطة اتخاذ قرار مختلف في اللحظة القادمة؛ ذلك
القرار الذي يحقق لك النتائج التي عجز القرار الأول عن تحقيقها
ولكن دون أن تحاول أبداً وضعه في فئة الصواب أو الخطأ.

ليس هناك شيء أهم من شيء آخر فالطغى الذي يقوم بجمع
أصداف البحر لا يقوم بشيء يمكن أن تحكم عليه بأنه أفضل أو أقل
قيمة من انقرار الحاسم الذي اتخذته رئيس "جنرال مونرو". كل ما
هناك أن هناك اختلاف بين الأمرين، ولا شيء أكثر من ذلك.

قد تعتقد أن الأفكار الخاطئة شيء سيئ لا يجب الإفصاح عنه
أو التصريح به، بينما ترى أن الأفكار الصحيحة ينبغي تشجيعها.
ربما تقول لأطفالك أو أصدقائك أو زوجتك "لا قائدة من القول أو

العمل غداً أن ما يقال أو ما يفعل لا يتم بطريقة صحيحة". وهذا
يكسر الخطر. هذا الاتجاه المتسلط سوف يؤدي إلى الاستبداد حينما
يتمتع بواقعته قوياً ودولياً من الذي يُقرر الصواب؟ هذا هو السؤال
الذي لا يمكن أن تجد له إجابة شافية. لقد أكثر من قرر أوضح
"جون ستيوارت ميل" في *On Liberty*

"لا يمكننا أن نجرم أبداً أن الرأي الذي نسعى لنحضره هو رأي
خاطئ، حتى إذا تأكدنا من خطئه، فإن دحضه يظل شاملاً
دعماً".

إن مدى فعالية لا تقاس من خلال قدرتك على أن تقوم
بالاختيار السليم. ولكن المقياس الأفضل لتوحدك مع ذاتك في
حاضرك هو كيفية توجيهك لذاتك عاطفياً بعد أي اختيار تقوم به.
ذلك لأن الاختيار السليم يمثل تلك "الواجبات" التي تسعى للتخلص
منها. إن أسلوب التفكير الجديد سوف يساعدك من ناحيتين؛
أولهما أنك ستدأ بتفكيرك عن هذه الواجبات، وسيصبح لديك قدر
أكبر من السيطرة الداخلية على نفسك، وثانيهما أنك ستجد أن
اتخاذ القرار هو مسألة أقل عذراً، دونما الحاجة إلى تلك التفسيرات
لعلة للأمر بما بين صواب وخطأ.

■ حماقة الواجبات والاحتميات

يريد "ألبرت آينشتاين" أن الميل نحو إقحام حياتنا بتلك "الواجبات"
في أي وقت تجد فيه نفسك تنصرف بطرق تشعر من داخلك أنها
خساسة أو واجبة حتى بالرغم من أنك قد تفضل شكلاً آخر من

أشكال السلوك فإنك تفقد حياتك بتلك القواعد الواجبات. أما "كارل هورناي" وهي طبيعة نفسانية لامعة فقد قامت بتخصيص فصل كامل من كتاب *Neurosis and Human Growth* لهذا الموضوع. وقد علقت قائل:

"إن الواجبات تخلق شعوراً بالاضطراب والذي يتعاقم ويزداد تعاظماً كلما حاول الشخص أن يجعل هذه الواجبات واقعاً في سلوكه، وعلاوة على ذلك وسبب نزعة الخضوع لتأثير ابعوامل الخارجية من تلك الواجبات تسهم بصورة دائمة في اضطراب العلاقات الإنسانية بطريقة أو بأخرى".

هل "الواجبات" تتدخل بقتل في حياتك وتؤثر فيها بشكل كبير؟ هل تشعر بأنه زائفاً عليك أن تكون لطيفاً وودوداً مع أصدقائك. وعائلاً لزوجتك، ومعيذاً لأولادك، وأن تعمل دائماً بجد، وإذا ما أخفقت مرة في القيام بواجب من تلك الواجبات فيل ستقوم بتوبيخ نفسك فتصيبها بالتوتر والاضطراب اللذين أشارت إليهم "كارل هورناي". ربما لا تكون هذه الواجبات خاصة بك، فإذا كانت تخص الآخرين ولحمت أنت بمجرد استعارتها منهم فإنك تفقد حياتك بهذه الطريقة.

وهناك كم هائل من التواهي والمحظورات تماماً مثل الواجبات وهذه تتضمن "لا يجب أن تكون وقحاً، غاصباً، غريباً، صيغافياً في أفعالك. أحباً. بديلاً. عابساً. عدوانياً، خادشاً لحياة الآخرين". لكن لا ترضخ لكل هذا. لا بأس في ألا تتمتع بقدر عالٍ من رباطة الجأش أو الفهم. من المتاح أن تحظ من قدر نفسك إذا ارتضيت لها ذلك. لا أحد يحاسب لك درجات إن أنك امتثلت لتلك التواهي.

ولن يعقبك أحد لأنك لم تكن بالتكيفية التي أوبر بها شخص آخر. إلى جانب هذا فإنه لا يمكنك أبداً أن تكون بدستمرار شيئاً معيناً لا تريد. هذا غير ممكن. هذا كن ما في الأمر. ولذلك فإن كل واجب من هذه الواجبات سوف يولد لديك شعوراً بالتوتر لأنك لن تكون قادراً على تحقيق آسالك المعتلة. إن هذا التوتر لا ينشأ عن سلوكك المحظ أو اللامستوى أو الطائش أو أياً كانت صفته، وإنما ينشأ من فرض هذه الواجبات عليك.

■ آداب اللياقة كواجب اجتماعي

إن من اللياقة الاجتماعية يعتبر مثلاً طيباً على التثقيف السيئ، الذي لا نفع من ورائه. فكر في كل الواجبات التي لا معنى لها، والتي قد تم تشجيعك على تطبيقها بسبب بسيط هو أن إلمي بوست Emily Post أو أمي فاندربيلت Amy Vanderbilt وأبيجيل فان بوريه Abigail Van Buren كتبوا عنها، عليك أن تتناول الفشار بهذه الطريقة انتظر حتى يبدأ المضيف في تناول الطعام أولاً. قم بتقديم الرجل إلى المرأة عند التعارف، اجلس في حقن الزفاف في تلك الجهة. قم برتداء هذا. استخدم هذه الكلمات. لا تستغف نفسك في شيء. ابحث عما تريد في الكتب. وبنها تتسم الأخلاق الحميدة باللياقة الأكيدة - إذ أنها ببساطة تقوم على أساس مراعاة شعور الآخرين - فإن حوالي ٩٠٪ من آداب اللياقة الاجتماعية هي قواعد بلا مغزى ولا معنى. تجمعت بصورة قهرية في وقت من الأوقات. ليست هناك طريقة لائقة ينبغي أن تتقنه بها، لا يوجد فقط سوى ما

تقرر بأنه مناسب لك طالما أن الآخرين لا يجدون صعوبة في أن ينسجموا معك. يمكنك أن تختار الطريقة التي تقدم بها الناس، ومقدار البقشيش الذي تدفعه، وما ترتديه من ملابس، وطريقة الكلام، ولباس الذي تجلس فيه، والطريقة التي تتناول بها الصغار. إلخ. ويكون الدافع وراء كل هذا هو أنك تريد أن تقوم به في كل مرة تقع فيها في شرك "ماذا يجب أن أردي" أو "كيف أقوم به كما ينبغي". فكأنك تقطع من نفسك جزءاً للآخرين، إنني لا أطلب هنا بالعصيان الاجتماعي لأن ذلك قد يكون شكلاً من أشكال البحث عن الاستحسان من خلال الانسحاق عن المجتمع لكنني أدعو إلى أن تكون موجهاً من داخلك ومن ذاك لا من قبل الآخرين في حياتك اليومية. إن صدقك مع نفسك معناه أن تتخلى عن الحاجة إلى أي نظم دعم خارجي.

■ الطاعة العمياء للقواعد والقوانين

في مقالة ستوك بنويورك، أوضح مؤخراً أحد المتحدثين الرسميين عن المقاطعة السبع وراء كون أولئك الذين قد ثبتت زيادة الضرائب المستحقة عليهم عن طريق السهو والخطأ لم يكن بإمكانهم استرداد أموالهم. "القانون يقول إن الفواتير التي تم سدادها لا يجوز إعادة تقييمها وتقديرها ومراجعتها إذا تم دفعها، هذا هو القانون" وليس لي دخل فيه. ووظيفتي أن أقوم بتطبيقه لا أن أقوم بتوضيحه أو تبريره. إن هذا الرجل لو أتاحت له الفرصة في زمان ومكان آخرين يمكن أن يكون جلاداً معتزلاً يقوم بتطبيق القانون دون نقاش.

لا بد أنك تعرف هذه اللازمة وتسمعها في كل يوم "لا تفكر، أطيع القواعد حتى وإن بدت لك حمقاء".

في حسابات السباحة وفي ملاعب كرة المضرب وغيرها من الأماكن العامة، نصف هذه القواعد تقريباً ليس لها معنى أو مغزى. منذ وقت قريب وفي مساء كان اطقس فيه حاراً سألت مجموعة من الشباب يجلسون حول حمام السباحة في إحدى البرهات عن سبب عدم نزولهم الحمام رغم كونهم متلهفين إلى ذلك، ورغم كون الحمام خالياً، فأجابوا بأن الوقت المخصص لنزول الكبار هو من السادسة إلى الثامنة مساءً. هذه هي التعليمات. وعلى الرغم من حقيقة أن لا أحد من هؤلاء الكبار يرقب في اتباعها فإن هذه التعليمات مازالت معرضة عليهم. لا مجال للمرونة ولا قدرة على تغيير هذه التعليمات حتى وإن دعت الحاجة إلى ذلك. فقط طاعة عمياء لهذه التعليمات التي ليس لها سبب منطقي، وحينئذ قمت بتشجيعهم على السعي لتغيير هذه التعليمات والقواعد. تلقيت اتصالاً هاتفياً من الإدارة تحيطني عما بأنني أثير في هؤلاء الكبار روح العصيان الجماعي.

أحد أفضل الأمثلة التي توضح الإذعان الكامل للقواعد والتعليمات - حتى وإن بدت أو كانت حمقاء - يمكن أن تجده في الجيش. لي زميل أعطى لي مثلاً معتزلاً يوضح هذه الطاعة العمياء. في مركز التدريب العسكري في جوام Guam في المحيط الهادي، شعر زميلي بالدهشة حينما وجد أن عدداً كبيراً من ضباط الصف يفرضون تعليمات كانت حمقاء لدرجة لا تخفى على أحد. كان يُسمح للضباط بالجنوس على مقاعد حمراء في الظل وبمشاهدة الأفلام. وعند عرض هذه الأفلام في منتصف الليل، ولأن الضباط لا يحضرون

فترة العرض هذه كن هناك ضرب صف ثم تعيينه خصيصاً من أجل التأكد من عدم جلوس أحد على هذه المقاعد الحمراء. وهكذا فإنك في كل مساء كان من الممكن أن ترى مجموعة من البحرة المجندين، وهم يجلسون في صف واحد معهم ضابط صف يقوم بحراسة مجموعة من المقاعد الحمراء الخالية للتأكد من تطبيق التعليمات. وحينئذ استفسر صديقي عن الدافع وراء فرض هذه التعليمات الحمقاء، لم يسمع سوى الإجابة المعتادة "أنا لا أضع التعليمات أنا أقوم بتنفيذها بحسب".

يقول "هيومان هس" في *Demian*:

"إن أولئك الكسالى والذين يركبون إلى الرحلة ويفرغون عن التفكير وإصدار أحكامهم وقراراتهم لأنفسهم هم الذين يصلون للقوانين. هناك الأحارب الذين تنبع لقوانين من داخلهم، فقد خرموا على أنفسهم نساء؛ يقوم بها الرجال المحترمون، وجلوب لأنفسهم أشياء بمقتضاها من حولهم من البشر. كل إنسان يجب أن يعتمد على نفسه وبنو بها".

إذا كنت تعتبر أنه لزاماً عليك أن تدعن لكل التعليمات دوماً، فقد اخترت لنفسك حياة الروى المعطلي. كن ثقافتنا تعلقت أنه من استين مخالفة القوانين فلا ينبغي القيام بأي شيء يتنافى التعليمات. لهم أن تحدد أي من هذه التعليمات والقواعد يحقق لك نفعاً ويحفظ النظم في ثقافتنا. وأياً منها يمكن مخالفته دون إلحاق ضرر بك أو بالآخرين. ليس هناك أي نفع يعود عليك إن تتردت من أجل التردد بحسب؛ لكن هناك مكاسب عظيمة يمكن أن تجنيها حينما تقول مسئوليتك تجاه نفسك وتستقل بذاتك، وتعيش حياتك طبقاً لمبادئ الخاصة بك.

■ مقاومة التثقيف والتقاليد حينما تؤثر فيك سلباً

إن التقدم سواء بالنسبة لك أو بالنسبة للعالم من حولك، يعتمد على رجال ثوريين، ولا يحقق هؤلاء الناس الذين يتكيفون مع مجتمعهم ويُسلمون بكل ما يبرز أمامهم أو يُفرض عليهم، إن التقدم يعتمد على أفراد مجندين، يرفضون التقاليد والأعراف الاجتماعية، ويصنعون عوالم خاصة بهم لكي تتحول عن مسيرة وبجارية هذه الأعراف والتقاليد فسوف يكون لزاماً عليك أن تتعلم كيف تقوم بالتثقيف، والخضوع الكثيرة التي تحملك على مجاراة واقعك الاجتماعي. ولكي تقوم بالأمر على أكمل وجه فإن مقاومة التثقيف هي تقريباً طبيعة فيك. قد يعتبرك البعض عصياً أو متسرداً أحياناً، وهذا هو الثمن الذي تدفعه لأنك أقدمت على التفكير لنفسك. وقد يعتبرك البعض إنساناً شاذاً. وقد يصنفوك بأنك أناني أو متسرد أو إنساناً يجلب على نفسه استهجان كثير من الناس "الطبيعيين" أو حتى تجد نفسك في بعض الأوقات متبوعاً من المجتمع. ولن يتقبل كثير من الناس مقاومتك للتغيير التي قد تبنيها لأنفسهم بصدور رجب سوف تمنع هذه الحجة القديمة "كيف سيكون الحال إذا قرر كل إنسان أن يلتزم فقط بالقوانين والإجابات التي أرادها هو؟ وأي مجتمع سيكون ذلك؟" ويكون رد الفعل على تلك الأسئلة هو أنه لن يجزؤ أحد على مخالفة القوانين، فإدمان معظم الناس لسألة الخضوع للواجبات والقوانين يمنع المجتمع من اتخاذ مثل هذا الموقف.

كن ما نتحدث عنه هاهنا ليس له أي علاقة بالقوضوية. فلا أحد يرغب في تدمير المجتمع، لكن الكثير منا يرغب في أن يحظى

الغرد بقدر أكبر من الحرية في إطار المجتمع ، أقصد التحرر من تلك القوانين التي لا نفع من ورائها. وتلك الواجبات الحقة.

حتى القوانين والقواعد المنطقية لن يكون من المناسب تطبيقها في كل الأحوال. كل ما تسعى إليه هو الاختيار، أي القدرة على التحرر من التمسك الدائم بالواجبات والقوانين. لست في حاجة إلى أن تكون دوماً على الصورة التي تملئها عليك ثقافتك. أب إذا كنت مستمسك بثقافتك، وتشعر بعدم القدرة على أن تغير من حالك فإنك بالفعل تكون تابعاً، وواحد من بين أفراد القطيع الذي يحدد له الآخرون المسار الذي يسير فيه. لكي تحيا حياتك فإن ذلك يتطلب منك نوعاً من المرونة وكذا تغييرك الدائم لدى جدوى هذا القانون أو تلك القاعدة في لحظة معينة من لحظات حاضرك. صحيح أنه من الأسير أن تكون تابعاً وأن تقوم بتنفيذ ما أمرت به ثقافياً، ولكن حينما تدرك أن الهدف من وراء القانون هو خدمتك أنت وليس أن تكون خادماً وخاضعاً له، فحينئذ يمكنك أن تبدأ في التخلص من هذا السلوك السيئ.

إذا كنت تريد أن تتعلم كيف تتجاوز ما تفرضه عليك ثقافتك من واجبات، فإنك سوف تكون في حاجة لأن تهز كتفيك "معتزساً" سوف يظن الآخرون عاكفين على أن يختاروا طاعة الأوامر والامتثال للواجبات حتى وإن كان ذلك سيحقق بهم الضرر، وسوف يكون واجباً عليك أن تتعلم أن تجيز اختيارهم هذا. لا تغضب. فقط تمسك بمعتقداتك الخاصة. لي صديق كان يمس في البحرية، وكان يخدم على متن حاملة طائرات بسان فرانيسكو في الوقت الذي كان الرئيس "أيزنهاور" يقوم بزيارة تكاليفورنيا الشاعلة وقد صدرت

الأوامر له (أي الرجال الذين يعملون على متن حاملة الطائرات) أن يشكّلوا بأجسامهم كلمات HI IKE (وتعني تحية لك يا "أيك" وهو الاسم غير الرسمي للرئيس "أيزنهاور") حتى إذا ما نظر الرئيس لأسفل من هليكوبتر. أبصر هذه الرسالة. ورأي صديقي هذه الفكرة ساذجة وقرر ألا يشارك فيها لأنها تتناقض مع كل ما يعتقد ويؤمن به. ولكن بدلاً من أن يثير أي نوع من الثمر أو العصيان، لمحب خسة وقت الضميرة فمسح المجال أمام الآخرين للمشاركة في هذا الترحاب السخيف. لقد فوت على نفسه فرصة الوحيدة لكي يصبح مقبلاً على حرف I في HI. لم يحقر من العسل الذي قام به الآخرون، ولم يتأجر معهم، بل كل ما فعله ببساطة أنه لم يبال بالآخر وترك الآخرين يفعلون ما يشاءون.

إن مقومة المؤثرات الثقافية تعني أن تقوم باتخاذ قرارات لنفسك، وأن تقوم بتنفيذها بكفاءة وبهدوء بقدر المستطاع، فلا تشارك في الاحتفالات السياسية أو المظاهرات المذهبة إذا كنت ترى أنه لا جدوى من ورائها إن القواعد والتقاليد والسياسات الحقة لن نختلي من حياتنا. كذلك لست في حاجة لأن تكون جزءاً منها. كل ما عليك ألا تبالي إذا وجدت الآخرين يهرعون إلى أن يأخذوا أماكنهم في قطيع الأغنم. فإذا اختار الآخرون أن يتصرفوا بطريقة معينة فإن هذا لا يأثر به بالنسبة لهم، لكن هذا الأمر ليس حسناً بالضرورة بالنسبة لك. وحين تقوم بإثارة نوع من الهرج والمرج والاحتجاج، فإنك بالتأكيد ستجلب على نفسك حلق الآخرين عليك وتزيد من العقبات التي أمامك. سوف تجد قدراً هائلاً من الأحداث الزمنية، والتي يكون فيها التخلص من التعليمات والأوامر بهدوء

أسهل بكثير من أن تثير حركة احتجاج. بإمكانك أن تقرّر لنفسك إما أن تكون كما تريد وإما أن تكون على الصورة التي يريد الآخرون.

كل الأفكار الجديدة التي قد أحدثت نوعاً من التغيير في مجتمعنا كان ينشر لها في وقت من الأوقات باحتقار. والكثير من هذه الأفكار كان غير مشروع كذلك. إن كل شكل من أشكال التقدم يتضمن ثورة على القواعد والواجبات القديمة التي لم تعد صالحة للتطبيق. لقد سخر الناس من إديسون وهنري فوردز وأينشتاين والأخوين رايت إلى أن حققوا النجاح. سوف نقابض بالازدراء والسخرية أنت أيضاً حينما تبدأ في مقاومة السياسات التي لا معنى ولا معنى لها.

■ بعض نماذج سلوكيات "الواجب"

إذا قفشنا عن سلوكيات الواجب فسوف نجد أنها قد تملأ كتاباً بأكمله. إليك عينة لأكثر الأمثلة شيوعاً لهذه الأفعال كما تظهر في ثقافتنا

- الاعتقاد بأن هناك مكان لكل شيء. ولا بد أن يوضع كل شيء في مكانه. إن عرض "التنظيم" يعني أنك تشعر بالضيق إذا لم يتم وضع الأشياء في أماكنها الخاصة بها.

- أن نسال "الذي ينبغي أن أرتديه؟" بشكل دائم كما لو كان هناك طراز واحد فقط مقبول لارتداء الملابس يحدده

الآخرون. فليتناطيل البيضاء والملايس ذات الألوان الفاتحة لا يتم ارتداؤها إلا في الصيف فقط. أما الصوف فهو نسيج خاص بالشتاء. وغير ذلك من لوازم الفصول التي تتخلل حياتنا. (في Hawaii يقوم جيمس متشتر بوصف سكان الشمال الأمريكي الذين وصلوا إلى جزيرة هاواي ذات المناخ الاستوائي. وحينئذ حل شهر أكتوبر وكانت درجة الحرارة لا زالت ٨٥ درجة فأبوا كعادتهم بارتداء ملايس الشتاء لمدة ٦ شهور رغم تضايقهم من ذلك. ما السبب في ذلك؟ لأن هذا ما ينبغي عليهم أن يفعلوه. فكانت ترضى بأن تكون عبداً لكن ما يملية عليك نقاد المؤضة وتقوم بارتداء ما أوصوا به فقط لأنك تجد أنه لزام عليك أن تتسجم مع آرائهم وتحاربها.

- نزع أن مشروبات معينة يجب أن يتم تناولها مع أطعمة معينة. فلا تتناول الأسماك مع الألبان. وكأنك تقوم بتقييد نفسك بقواعد وواجبات افترضها عليك شخص وتقضي بوجود تناول كذا مع كذا.

- أن تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين لتتهرب من مسؤوليتك عن أفعالك "الخطأ خطأها. هي السبب في تأخرنا". "لا تلمني هو الذي فعل ذلك".

- ينبغي عليك أن تذهب إلى حفل زفاف وتبعت بهدية حتى وإن كنت لا ترغب في ذلك. كل ما في الأمر أنك لا تستطيع أن تتجاهل الدعوات التي وجهت إليك حتى وإن لم ترغب في تلبيةها. فقد تشعر بالاستياء وأنت تشعري الهدية لكن

تقوم بذلك على أية حال لأن ذلك هو استعارف عليه. على الجانب الآخر تقوم بحضور جنازات لا بنفس الذهاب إليها لكن تذهب إليها لأن هذا هو الذي ينبغي أن يكون. لا بد أن تقوم بحضور هذه المناسبات الرسمية لكي تعبر عن حزنك أو عن احترامك أو عن مشاعر أخرى ملائمة.

• إعطاء الألقاب هؤلاء الذين يقومون بأداء خدمة لك بحيث ترقيمهم ضمنياً إلى مكانة أعلى من مكانتك. بد اللقب الذي تطلقه على ضبيب الأسنان اخص بك. إذا كنت تتدببه بلقب "يا دكتور" فهل هذا حقيقة بمثابة لقب وظيفي لا أكثر ولا أقل؟ هل تقول أيها النجار "جوتز" أو أيها السباك "سميث"؟ لو كنت تقوم بذلك من قبيل الاحترام فلماذا تعطي مكانة للآخرين أرفع بكثير من مكانتك؟ وإذا كنت تعطيه أجر الخدمة التي قدمها لك فلماذا إذاً يحظى هو بلقب كهذا، وينادي عليك باسمك؟

• أن تذهب إلى الغرائز حينما يحير وقت النوم لا حينما تشعر بالتعب والحاجة إلى النوم.

• تقسيم الأدوار في الحياة اليومية حسب ما تحليه الثقافة. فالنساء يقمن بصنع الطعام، والرجال يقومون بإلقاء القمامة. عمل المنزل من اختصاص المرأة، والعمل خارج المنزل من اختصاص الزوج. الأولاد يفعلون هذا والبنات يفعلن ذاك.

• الإذعان لبعض التقاليد والآداب المنزلية التي لا تفيد الأسرة في شيء كالاتخذ عند مغادرة المائدة، وتحديد موعد واحد يجتمع الكل فيه على تناول الطعام حتى وإن كان ذلك لا

يتلاءم مع الجميع، وكذلك تحديد أوقات خاصة للنوم دون ذاع إلى ذلك.

• اتباع كل ما تسميه اللافتات من أوامر. سواء أكان ذلك مجدياً أم غير مجد. "ممنوع الكلام": "ممنوع الدخول"، كل شيء ممنوع. لا تخالف أية لافتة من اللافتات أو حتى يساورك الظن بأن هذه اللافتة غير ملائمة. الناس هم الذين يصنعون اللافتات والناس هم الذين يخطئون أيضاً.

• الاحتفاظ بالمصنوعات الموجودة على الأسرة لسنوات طويلة لأنها تقول "لا تقوم بإزالتي وإلا تعرضت لعقوبة قانونية".

• يجب أن تتناول الغداء في يوم الأحد في بيت والدتك حتى وإن كنت لا تفضل ذلك. فرغم كل شيء فإن حضور هذا الغداء هو تقليد. حتى وإن كان الجميع لا يحبونه بد فيهم الأم ذاتها، فالواجب عليك أن تحفظ على التقاليد.

• عندما تقرأ كتاباً لا بد أن تبدأ بالصفحة الأولى، وتقرأ كل كلمة حتى نهايته حتى وإن كان نصف الكتاب لا ينفعك بشيء. كما ترى أنه لزاماً عليك أن تنتهي من قراءة كتاب لأنك قد وصلت إلى منتصفه، وإذا كنت قد قرأت نصفه فعليك أن تقرأه إلى آخره.

• لا ينبغي أن تطلب النساء من الرجال تحديد موعد للاجتماع، فهذا هو دور الرجل، ولا ينبغي على النساء أن يبادرن باتصال تليفوني أبداً أو تفتحن الباب لأي رجل أو يقسن بتسديد الفواتير أو غير ذلك من التقاليد المحمقة الأخرى. والتي لا حصر لها، ولا نفع من ورائها.

- وجوب إرسال بطاقات تحية وقت الإجازة حتى وإن كنت تستاء من ذلك. وتقويه بإرسالها فقط لأنك قد اعتدت ذلك. ولأن هذا ما هو المنتظر منك.
- تجد أنه لزاماً عليك أن تجتهد لكي تحظى بأفضل الدرجات في الدراسة أو إن كنت أماً أو أماً تجبر أطفالك على ذلك. وكأنك تتعلم لا من أجل إشباع رغبتك في العلم. ولكن من أجل أن تحصل على هذه الرموز والأرقام التي سوف تظهر في دفتر الدرجات.
- تتساءل دوماً "هل هو/هي الشخص المناسب لي؟" وتنتابك حالة من الحيرة والارتباك المستمر في البحث عن الشخص المناسب.
- أن تذهب إلى مكان معين مع رفيق حياتك لأن هذا هو المنتظر من كل منكما حتى وإن كان كل منكما يفضل الذهاب إلى مكان مختلف في وقت ما.
- أن تستعين بكتاب يبين لك طريقة القيام بأي شيء تود القيام به لأنك تعتقد بأن كل عمل يجب أن يؤدي بطريقة معينة. وتكون عاجزاً عن أن تحدد الفرق بين الكتيبات التي تزودك بالمعلومات، وتلك التي لا تزيد عن أن تحبوك بالكيفية التي ينبغي أن يكون عليها شيء ما.
- هل هذا/هذه الثمستان، القبعة، السيارة، الأثاث، ثوابن السطحات، فاتح الشهية، الكتاب، الكلية، الوظيفة... إلخ مناسب/مناسبة تُقلق نفسك وتشغل بالك بالبحث عن

- الساعة المناسبة فتكون النتيجة أن تقع في دوامة التردد والشك.
 - أن تحصر تقييمك لذاتك فيما تحصل عليه من مكافآت وتياشين وألقاب وشارات وأوسمة استحقاق. وأن تجعل هذا كله أهم بكثير من تقييمك الشخصي لإنجازاته.
 - أن تقول لنفسك "لا يمكنني بأي حال من الأحوال أن أكون عظيماً مثل...".
 - أن تصفق مع المصنفين حتى وإن كان العرض أو الأداء لم يحرر على إعجابك.
 - أن تقوم بدفع بمشيش على خدمة لم تؤد لك بصورة طيبة.
 - سلوك المتعصب الرياعي والذي فُجر وتُثار من خلاله إن حقق الفريق اقنومي نجاحاً أو فشلاً. وكأنك تحمل نفسك النتائج الطيبة أو السيئة التي يحققها اللاعبون الرياضيون.
- نظرة على المكاسب التي تجنيها من وراء إذعانك للقوانين والنواحيات
- فيما يلي وبشكل تفصيلي الأسباب التي تبرر بها تشيئك بالأوامر والنواحيات. هذه المكاسب، كغيرها من المكاسب التي تجنيها من مواطن الضعف هي في أغلبها عوامل مدمرة للذات، ولكنها مع ذلك تشكل منظومة دعم مستقرة بذاتها.

• يمكنك أن تجد عزاءك من خلال أن يحكم عليك الآخرون بأنك "ولد حسن" أو "فتة مهيبة" حينما تلتزم بكل الواجبات التي افترضوها عليك. يمكنك أن تمتدح نفسك وتبنتها على كونك مطيعاً للأوامر وقائماً بالواجبات. هذا المكسب هو مكسب تكوسي من خلاله تتردد إلى فترة مبكرة من فترات الصبر حينما كان يتم إقابتك على السلوك الحسن الذي قممت به. وذلك من خلال امتداحك. وهذا كله يدل على الاعتماد على الآخرين في تحديد قواعد السلوك التي ينبغي الالتزام بها.

• إن إدعائك للقوانين والواجبات الخارجية يتيح لك أن تهرب من مسئوليتك عن جمودك، وتلقي به على الأوامر والقوانين. وطالما أن الواجب هو الحجة التي تحتج بها لكي تبرر الوضع الذي أنت عليه، فإنك بذلك تتفادى المجازفة التي قد تتعرض لها إن وثقت بنفسك وبقدرك على التغيير.

• إن هذه الأوامر والاحتميات التي تشيبت بها تمكّنك من مخادعة الآخرين. فحينما تخير شخصاً ما بأن هذه هي الطريقة المثلى التي ينبغي أن يؤدي بها شيء ما، فإنك تستطيع أن تجعله يقوم بهذا الشيء بالطريقة التي تريدها أنت.

• من الأسهل أن تتعصّب بالواجبات والضروريات حينما تقنّ تقنّك بنفسك. فكلما بهتت صورتك الذاتية احتميت بالواجبات والضروريات.

• يمكن أن تظل معتقداً بأن سلوكك دوماً على صواب وتحفظ بعدائيتك التي تتاجم بها الآخرين إذا هم لم يتسجموا مع ما تؤمن به من واجبات وقواعد تطبقها على نفسك وعلى بقية العالم. وهكذا فإنك تقوم برسم صورة مثالية لنفسك في عقلك على حساب الآخرين الذين لا يمثلون لنفس الأوامر والواجبات التي تمثّل لها.

• يمكن أن تحظى باستحسان الآخرين من خلال العصب وفق ما يمونه عليك. يمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك وبالاستحسان لها عن طريق الانسجاء الذي يعني أن تقوم بكل ما أمرك به الآخرون. وأن تلتزم بكل الواجبات التي أخبروك بها. هذه الحاجة القديمة إلى استحسان الآخرين توجد ها هنا أيضاً.

• طالما أن تركيزك منصب على الآخرين، وطالما أنك تعيش حياتك متأثراً بتجاهاتهم وإخفاقاتهم فليست في حاجة إلى أن تسعى جاهدة للتغيير من نفسك. إن اعتقادك بفكرة "الأبطال" يمكن أن تزيد من تدني نظرتك ذاتك كما يمكن أن تسهل لك الهروب من العمل على إصلاح نفسك أو التغيير منها. وطالما أن الأبطال يمكن أن يكونوا السبب في شعورك بالرضا فليس هناك داع لأن تتحمل مسئوليتك تجاه نفسك إن قيمة ذاتك في هذه الحالة تكون متوقفة على قيمة الآخرين. ومن ثم فإن قيمتك الذاتية هذه تكون شيئاً مؤقتاً وسريع الزوال. إنها حينئذٍ تكون مرهونة بأولئك العظماء ومتوقفة على يقائهم أحياناً.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من هذه الواجبات

سعيك للتخلص من هذا الوطن يتطلب بشكل أساسي نوعاً من المجازفة والعمل، إن التصميم على أن تكون على غير الطريقة التي قد علمتها يصبح مداسياً حينئذ لا تحقق هذه الطريقة لك أي نفع إليك بعض الطرق التي سوف تمكنك من التخلص من عادات الامتثال للأوامر والواجبات

■ يبدأ أولاً بتأمل سلوكك وتفحصه. قم بدراسة وبحث المكاسب العصبية التي أوحثها من قبل. ثم اسأل نفسك ماذا تفعل كاهلك بكل هذه الواجبات. واسأل نفسك ما إذا كنت تؤمن بها أم أنك فقط قد أصبحت معتداً على التصرف على هذا النحو.

■ قم بإعداد قائمة بالواجبات التي تتمسك بها رغم أنها أصبحت غير صالحة ولا جدوى من ورائها. تلك السلوكيات التقليدية الحمقاء التي تعاني منها، ولكن لا تستطيع التخلص منها. بعد ذلك قم بإعداد "قواعد للسلوك" خاصة بك ومن صنعك أنت، والتي تحقق أكبر قدر من النفع لك. اكتبها حتى وإن كنت لا تعتقد الآن بأنك قادر على أن تعيش وفقاً لها.

■ ابدأ في تبني مجموعة جديدة من التقاليد الخاصة بك. فمثلاً إذا كنت تعتدين على الكعب أوقات الأعياد كما جرت العادة فلماذا لا تغيرين من هذه العادة؟

■ تشاور مع أقربك وأصدقائك حول الكثير من قواعد السلوك التي تتبعونها رغم أنكم تمتازون منها جميعاً ربما سيكون في وسعكم أن تضعوا بعض القواعد والواجبات الجديدة التي تبدو معقولة بشكل أكبر لكم جميعاً. سوف تكتشف أن القواعد القديمة ظلت تمارس تأثيرها، فقط لأنه لم يفكر أحد في تحديثها والتخلص منها فيما مضى.

■ احتفظ بدفتر يوميات داخلية/خارجية قم بتسجيل المواقف والأحداث الخارجية التي قست فيها بتحميل الآخرين مسؤولية ما تشعر به. انظر ما إذا كنت تستطيع أن تتحول إلى الجانب الداخلي (أي تحس نفسك المسئولة) من خلال أفعال جديدة تتطلب شجاعة منك.

■ ابحث في عدد القواعد والواجبات التي تفرضها على الآخرين. اسألهم ما إذا كانوا في حاجة فعلية لهذه التعليمات أم أن يوسفهم أن يتصرفوا بالطريقة المطلوبة دون هذه التعليمات. من المحتمل أن تكتشف أنهم قد أوجدوا طرقاً أكثر فعالية وأكثر مرونة.

■ حازف كي تتحدى قاعدة أو سياسة تود التخلص منها. لكن أعد نفسك للتعامل مع النتائج المترتبة على سلوكك دون خصومة. يمكنك أن تقو به ثوب معيب إلى المحل الذي شترته منه حتى وإن كان نظام المحل يقضي بأن "البضاعة المباعة لا ترد". عليك أن تتحدى سياسة هذا المحل بفعالية، وتوعد بأنك ستقوم بتصعيد الموقف إذا

دعت الضرورة إلى ذلك لا تسير وراء سياسات الآخرين التي تنتهي بأن تكون أنت الضحية.

• فكر في القرارات على أساس نتائجها المختلفة. وليس على أساس مدى صحتها أو خطاها. تخلص من فكرة الصواب والخطأ. واجعل الأمرين سيان، ولا بأس عن أيهما. وانظر إلى النتائج المختلفة المترتبة على كل منهما. ثق بقدرتك الذاتية على اتخاذ القرار بدلاً من أن تعتمد على أي نوع من الضغوط الخارجية. اعمل على إرضاء نفسك وتلبية رغباتها بدلاً من أن تسعى للامتثال لعيار أو مقاييس خارجي.

• حاول أن تعيش في لحظات حاضرك. قم بتطبيق الواجبات والقواعد على هذا الوقت فحسب، ولا تفترض أو تعتقد أنها عموماً يمكن تطبيقها في كل الأحوال. عليك أن تدرك أنها ممكنة التطبيق في هذه اللحظة فقط.

• أعرض عن طرح سلوك مخالف للقواعد والواجبات على الآخرين بهذا الأمر يخصك أنت، وليست في حاجة إلى أن تنزلق في موقف يدفعك للبحث عن استحسان الآخرين. وبذلك يصبح الدافع وراء مقاومتك للمؤثرات الثقافية هو أن تلفت أنظار الآخرين إليك وتسرعى انتباههم.

• عليك أن تتخلص من فكرة "الأدوار" التي تقترضها أنت والآخرين في حياتكم. كن على الصورة التي تريدها أنت، ولا تكن على الصورة التي تعتقد أنه لزاماً عليك أن تكون.

عليها، لأنك رجل أو امرأة أو لأنك في منتصف العمر وما إلى ذلك.

• أعرض عن أن تخصص جانباً من محدثات معينة للتركيز على الآخرين. صبر لفترات متزايدة على أن تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين أو الحديث عن شخص ما أو حدث معين أو فكرة معينة بطريقة ترفع فيها شكوى أو بطريقة تتبع بها أخطاء الآخرين ولا تهمهم.

• ثقف عن أن تنتظر أن يغير الآخرون من أنفسهم واسأل نفسك لماذا ينبغي أن يتغير الآخرون ببساطة لأنك تشعر برغبة في هذا التغيير. عليك أن تدرك أن كل إنسان لديه الحق في أن يختار لنفسه ما يشاء حتى وإن كان ذلك يؤثر أعصابك أو يجعلك غاضباً.

• قم بعداد قائمة "لوم" والتي تقوم فيها بتفصيل كل شيء تغيظه ولا تحبه في نفسك. يمكن أن تكون القائمة مثل هذه:

ما الذي اكرهه في نفسي وفي حياتي؟	على من وعلى ماذا العي اللوم
أنا بدني للغاية	سارة بي، الأبيض، أمي، ماكرونالدز، الوراثة.
طري ضعيف	الوالدان، الأجداد، الوراثة، الواجب المنزلي
أنا ضعيف في الرياضيات	معلمو التعليم الأساسي، أختي، ضعف في جينات الرياضيات، أمي

ليس لي أصدقاء	الحظ المدمرة هي السنين
أنا طويل جداً	والداي
أنا غير سعيد	لعوامل الوراثية الأم
نهاي صغيرات جداً	الانقضاء، داوجونز، الطلاق
لرب شعري غير مناسب	أولادي يكرهونني المرض
واقع العالم يؤرقني	الأم، العوامل الوراثية، الخطر
حرائق خيران سيئة	لم أخط بعذبة سليمة وأنا صغيرة
نتجته هبارة التمس	هبلنا روبن شمس، أوراثة
لست بصحة جيدة	صديقي الشمس
	البرنس فورد، بيكسوت،
	خونسوف، إلخ، التسويعيون
	السر جميعاً
	المنصفة، هذه النوعية من
	النشر قواعد توزيع المناطق
	ونفسهم
	الرياح، الشمس، الشبكة
	عالية/منخفضة جداً
	المشروبات، المشروبات، آلام
	الذراع، الساق، إلخ
	الأرض، دورة الحوض، طبيبي
	الطعام، الحرارة، البرد، الرياح
	المطر، حبوب اللقاح

الآن قم بجمع الدرجة الكلية التي تعبر عن مقدار اللوم، وانظر ما إذا حدث لك أدنى تغيير حينما قمت بتحميل الآخرين أخطاءك أو بإلقاء اللوم عليهم وجعلهم المسؤولين عما تشعر به. هل من شيء قد تغير؟ إنك ما زلت على نفس حالك. سواء قمت بإلقاء اللوم على الآخرين أم لم تتم ستظل على حالك إلا إذا قمت بعمل بناء لضبط

مشاعر الكراهية لديك يمكنك أن تستفيد بما يلي على عشرة بفرز لك تتعرف من خلاله على عدم جدوى اللقاء اليوم على الآخرين

- أعلن صراحة أنك تقوم بإلقاء اللوم على الآخرين، وأخبرهم أنك تعمل جهداً للتخلص من هذا السلوك وعندها تجعل ذلك هدفاً لك سوف تنتبه إلى هذا السلوك كما تنزع إليه.
- قرر أنه عندما تخدع نفسك التعاسة قلن يكون ذلك ناتجاً أبداً عن سوء شخص ما بل سيكون نتيجة لسوءك أنت، ذكر نفسك باستمرار أن أي شقاء تشعر به بسبب العوامل الخارجية يزيد من عبوديتك، إذ أن ذلك يعني أنك ليس لديك أي نوع من السيطرة سواء على نفسك أو على تلك المؤثرات لكنها هي التي تسيطر عليك وتتحكم فيك.
- حينما يلقي أحد باللوم عليك، اشرح عليه هذا السؤال بأدب "هل تحب أن تعرف ما إذا كنت أريد أن أسمع ما تخبرني به الآن؟" بذلك تعلم الآخرين ألا يلقيوا عليك باللوم. دوماً ابدأ في اكتشاف خصيتي الإلقاء باللوم، وتتبع الأخطاء اللتين يتسم بهما بعض الناس حتى تتمكن من أن تكتشفهما وتعرف عليهما في نفسك أفت يمكنك أن تشير إلى ذلك ولكن بأسلوب لا يجرح مشاعر الآخرين كأن تقول "إنك تحب أن تكون" مسئولية ما تشعر به. فبما أنت مقتنع بذلك حقاً" أو "تقول دوماً إنه إن تحررت السوق وازدهر، فإنك سوف تصبح سعيداً، إنك تجعل من السوق مبعثاً على حياتك". إن إدراكك لما يتسم به الآخرون من إلقاء اللوم على

غيرهم. ومن تمسكه بالواجبات والأوامر سوف يساعذك على أن تتقاص هذا السلوك من نفسك أنت.

• يمكنك الرجوع إلى قوائم الواجبات والأوامر التي قمت بمناقشتها سابقاً في هذا الفصل. حاول أن تستبدل تلك العادات القديمة بسلوكيات جديدة ومختلفة، كأن تتناول الغداء في وقت متأخر من الليل أو ترتدي ما تشاء. ابدأ في تقوية ثققت بنفسك ولا تعمل الكثير على الواجبات والأوامر الخارجية.

• ذكر نفسك بأن ما يقوم به الآخرون ليس السبب فيما تشعر به من حقد. ولكن رد فعلك على ما قاموا به هو الذي يُشعرك بذلك. فبدلاً من أن تقول "لا ينبغي عليهم أن يفعلوا ذلك"، قل "إنني منهذهش من أنني أصابق نفسي بما يفعلون".

■ بعض الأفكار النهائية عن سلوك "الواجب"

كتب رالف والدو إيريسون في Literary Ethics في عام ١٨٣٨ يقول:

إن البشر يطحنون في طاحونة الحقيقة البديهة، ولا يخرج من هذه الطاحونة غير الذي قد أدخل فيها، لكن في اللحظة التي يدخل فيها البشر عن اسقاليذ من أجل التفكير تنقانية وعفوية فإن البشر والعظمة والأمل والعصيلة والوارد كل هذا يحتسب من أجلهم ويصبح في متناولهم.

يا لها من فكرة جميلة. إن تمسكت بالتقاليد يعني أنك تؤكد على أنك سوف تبقى على حالك. ولكن طرحت إياها جانباً يعني أنك ترى أن العالم عالمك فتبدع فيه إن اخترت ذلك.

كن أنت الحكم على سلوكك. واعتمد على نفسك في اتخاذ قرارات الحصة بخاضرك. كف عن البحث عن إجابة في السياسات والتقاليد. يمكنك أن تتغنى بأغنية السعادة بالطريقة التي تحلو لك متجاهلاً ما هو مقترح أن تكون عليه.

■ مصيدة العدل

إن سعيك وراء تحقيق العدل شئ جيد، ولكن يجب أن تضع في اعتبارك أن العالم بأسره يفتقر إلى العدل، فلا تجعل نفسك في تحقيق العدل تصيبك بالنعور بالدرب أو تعمقك عن إكمال حياتك.

لقد اعتدنا أن نبحث عن العدالة في حياتنا، وحيثما لا نتحقق ننزع إلى الشعور بالغضب أو بالاضطراب أو بالإحباط. يميل الكثيرون منا إلى أن يجعلوا العدالة جزءاً أصيلاً لا يمكن الاستغناء عنه في كل علاقاتنا بالآخرين. "هذا ليس بعدل" "ليس لديك أي حق في أن تقوم بهذا إذا لم أستطع القيام به" و"فل يمكن أن أقوم بذلك معك؟" تلك هي العبارات التي نستخدمها. إننا

نبحث عن العدالة ونجعل افتقارنا إليها سبباً لعدم سعادتنا. إن طلب العدالة ليس سيئاً في حد ذاته، لكنه يصبح بمثابة موطن من مواطن الضعف حينئذ تعاقب نفسك بالشاعر السلبية عندما تفشل في الوصول إلى العدالة التي تنشدها. في هذه الحالة، لا يكون التطلع إلى العدالة هو السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات، وإنما يكون الجمود الذي قد ينشأ عن عدم وجود العدالة من أساسها في واقعنا هو السلوك الخطوي على إحباط الذات.

تتألف تركي فكرة العدالة، فوجد المياسة يشيرون إلى العدالة في كل خطيبهم التي يلتونها في حملاتهم "إننا في حاجة إلى تحقيق المساواة والعدالة من أجل الجميع". ومع ذلك ورغم مرور الأيام والقرون يسمر الافتقار إلى العدالة، فالنقر والحروب والأوبئة والبيغاء والإدمان وجرائم القتل لا زالت واقعاً من واقع حياتنا الخاصة والعامة رغم مرور الأجيال. وإذا استضعنا أن تسترشد بتدريج البشرية فإننا سنكتشف أن غياب العدالة سوف يستمر في مستقبلنا.

إن الظلم واقع ثابت. لكنك بفكرك الجديد الذي لا حدود له يمكن أن تختار محاربة هذا الظلم وأن ترفض كل ما يدفعك إلى الجفوة العاطفي بسببه. يمكن أن تعمل جاهداً للمساعدة على استئصال هذا الظلم. يمكنك أن تعزم على ألا يسبب لك هذا الظلم هزيمة نفسية.

والتانون يركي فكرة العدالة، فانباس يريدون العدالة، وهناك البعض منهم من يسعى جاهداً لتحقيقها. لكن هذا لا يتحقق بوجه عام. فمن معك لا يتم إن الله. وأصحاب السلطة وأصحاب النفوذ

كثيراً ما يشتركون القضاة ورجال الشرطة بسال، ورئيس الولايات المتحدة وثانية يتم العقوب عليهما أو تخفيف الحكم الصادر ضدتهما في جرائم بيعة. أما الفقراء فهم يمثلون السجون وليس يوسعهم أي شيء. لسحق هذا النظام. هذا ظلم، لكنه الواقع لقد أصبح "سبيرو أجنير" قريباً بعد أن تهرب من ضرائب الدخل، وتم توريثه "ريتشارد ميكسون" وقضى المواطنون معه شهوراً قلائد في سجن غير مشدد الحراسة. في حين أن الفقراء "وعند صر من الأقليات يتبعون في المؤنزة في انتظار المحاكمة أو في انتظار بضيض من الأمل. إن زيارة واحدة لأي محكمة أو لأي قسم من أقسام الشرطة سوف تثبت لك أن أصحاب النفوذ لهم مجموعة منفصلة من القوانين والأحكام. رغم أن السلطات تذكر ذلك بشدة أين العدالة؟ لا مكان لها، إنك حين تقرر بحاربة الظلم فإن هذا قد يحوز فعلاً على إعجابنا، ولكن حين تركز في التأثر والقلق بسبب هذا الظلم فإن ذلك يشبه في حصابته الشعور بالذنب أو البحث عن استحسان الآخرين أو أي شكل آخر من أشكال سلوكيات تعذيب الذات التي تشكل موطن ضعفك.

■ "هذا ليس عدلاً" شعار العلاقات غير الفعالة

إن طلبك للعدالة قد يتخلل علاقاتك الشخصية ويحول بينك وبين الاتصال بفعالية مع الآخرين. وشعار "هذا ليس عدلاً" هو من أكثر الانتعاشات شيوعاً وتدهيراً للذات التي تصدر عن شخص ضد شخص آخر. فلنكني نعبّر عن إحساسك بالظلم بسبب شيء معين فإنك تجد أنه لزاماً عليك أن تقرن نفسك بشخص آخر أو بمجموعة

من الأشخاص. وتنفكر بالطريقة التالية "إذا كانوا يستطيعون القيام به، فمتي أستطيع القيام به أيضاً؟" "ليس من العدل أن تأخذ أكثر مني". "لكنني لم أعتد على القيام بهذا معك فما الذي دفعك إلى القيام به؟" وتصبح جميع توجيهاتك العقلية على نفس المنوال. في هذه الحالة فإنك تحدد ما هو صانع لك بناءً على سلوك شخص آخر. وكأنهم "وليس أنت. هم المسؤولون عن مشاعرك. إذا كنت مزعجاً بسبب عجز عن القيام بشيء، قد قام به شخص آخر فإنك تكون بذلك قد أعطيتهم الفرصة في الهيمنة عليك. وفي كل مرة تقارن فيها نفسك بالآخرين فإنك تلعب لعبة "هذا ليس عدلاً"، وتتحول من الاعتماد على النفس إلى التفكير الخارجي الذي يوجيه الآخرون.

إحدى عميلاتي وهي شابة تتمتع بجاذبية واسمها "جودي" تعد بدلاً جيداً على هذا النوع من التفكير اسدبر للذات "جودي" كانت تشكر دائماً من حيثها الزوجية التعمية التي مر عليها خمس سنوات. في إحدى الجلسات السائبة للعلاج النفسي قامت "جودي" بتثليل خلاف بينها وبين زوجها أمام المجموعة. وحينئذ كان الشاب الذي يلعب دور الزوج الذي كان يعمل مندوباً للتأمين يقول لها أشياء لا تسرها. كانت "جودي" تستنكر ما قاله قائلة "لأننا قلت هذا؟ إنني لا أقول لك أبداً أشياء كهذه"، وحينئذ كان يذكر أطفالها كانت "جودي" تقول "هذا ليس عدلاً، إنني لا أقحم الأطفال في أي خلاف بيننا أبداً". وحينئذ أخبر الزوج بأنه سوف يخرج لقضاء سهرة خارج البيت. كانت "جودي" تجادل ثانية بقولها "هذا ليس عدلاً، أنت تخرج دائماً أنا فأبدي أن أظل في البيت مع الأطفال".

وكان "جودي" تقوم بتسجيل كل التفاصيل عن حياتها الزوجية في سجل نقاط، قوامه لك وواحدة لي، لا بد من العدل في كل شيء. فإن تصرفك بطريقة معينة فلابد أن تتصرف أنت بنفس الطريقة فلا عجب أنها كانت تتألم وتشعر بالاستياء في أغلب الأحيان إذ أنها كانت تشغل نفسها كثيراً بتحقيق العداة بدلاً من أن تفحص أو تبحث من أجل تحسين حياتهم الزوجية.

بحث "جودي" عن العداة كان بمثابة أزمة عصائية. إنها كانت تقوم بتقييم سلوك زوجها على أساس سلوكها الشخصي. وتبني سعادتها على أساس سلوك زوجها. إنها إن تبكت من الكف عن سلوك مقارنة نفسها بزوجها، وبدأت في البحث عن الأشياء التي تريدها دونما حاجة إلى الشعور بأنها مديونة للآخرين قبل علاقتها يمكن أن نحسن بشكل واضح.

إن العداة مفهوماً خارجياً، طريقة للهروب من تحملك لمسئوليتك تجاه حياتك بدلاً من أن تنظر لهذا الشيء أو ذاك على أنه ليس عدلاً. يمكنك أن تقر ما تريده بالفعل ثم تبدأ في وضع الاستراتيجيات التي توصلك إليه. بغض النظر عما يريده أو يفعله إنسان آخر. هناك حقائق بسيطة، وهي أن كل إنسان يختلف عن الآخر، وأن شكواك من الآخرين لن تكون بأي حال من الأحوال أفضل من أن تقوم بتغييرات إيجابية لنفسك. سوف تكون في حاجة إلى أن تتخلص من سلوك الرجوع كثيراً للآخرين لتلقي بالمسئولة عليهم. وأن تتخلص من التركيز الدائم على ما يفعله الآخرون. تقوم بعض الناس بأعمال بسيطة ويتناشون برواتب هائلة. وآخرون يتم ترفيتهم بسبب المحسوبة رغم أنك أنت الذي تستحقها. زوجتك

والأولاد سوف يستمرون في القيام بأعمال تختلف عما تقوم به أنت. كذلك إن ركزت على نفسك بدلاً من أن تقارنها بالآخرين فلن تكون هناك أدنى فرصة لأن تضيق نفسك بسبب الافتقار إلى العدل الذي تبحث عنه. إن كل أنواع العصاب وبشكل واقعي يرجعها إلى جعلك لسلوك الآخرين أهم بكثير من سلوكك. فإذ حين تقمك بعبارات مثل "إذا كان هو يستطيع أن يقوى بذلك، فلماذا أنا أقوم به أنا أيضاً" فإنك سوف تفسر حياتك استناداً إلى شخص آخر. ولن تستطيع أن تستمتع به أو تدع فيها.

■ بعض نماذج سلوكيات "طلب العدالة"

إن سلوك البحث عن العداة هو سلوك يظهر بالفعل في كل جانب من جوانب الحياة. حتى وإن كنت من أقل الناس قسرة على الملاحظة فسوف تدرك هذا السلوك في نفسك وفي الآخرين. إليك عدد من الأمثلة الأكثر شيوعاً لهذا النوع من السلوك.

- * تشتكي من أن الآخرين يتقاضون مالا أكثر منك رغم أنهم يؤديون نفس العمل الذي تقوم به.
- * تقول إنه ليس من العدل أن يحقق "فرانك سيناترا" أو "سامي" أو "رافيس" أو "بربارا سترابساند" أو "كاتفيس هنتر" أو "جوي نامك" هذا الدخل الخيالي فتحزن لذلك وتضطرب.
- * تزعج ويتألم القلب لأن الآخرين يخالفون القانون وينفذون من العقاب، في حين يتم إلقاء القبض عليك إن أنت خالفت

القانون، وتصر على أن العدالة ينبغي أن تسود كل شيء، وترى أنه ينبغي تطبيق القانون على من يخالفون حد السرعة على الطريق السريع، وعلى "نيكسون".

• كل خيارات "هل أنا أحملك بهذه الطريقة؟" والتي تفرض فيها أنه ينبغي على الآخرين أن يكونوا مثلك تماماً.

• دائماً تصرع برد الجميل حينما يقدم أحدك لك معروفاً، فإن قام أحد بدعوتك إلى الغداء، تشعر بأنه لزاماً عليك أن تدعوه أنت أيضاً على الغداء على الأقل، وكثيراً ما يتم تبرير هذا السلوك بأنه من دواعي الأخلاق الحميدة أو الأرب، لكنه في الواقع بمثابة وسيلة لموازنة كفتي ميزان العدالة.

• تقوم برد القيلة لشخص ما أو تقول "وأنا أحبك أيضاً" بدلاً من أن تقبل تحيته إليك ومن أن تعبر عن مشاركتك الخاصة في أي وقت نشاء، ورد التحية هذا ينطوي على فكرة مبادتها أنه ليس من العدالة أن يمنحك شخص آخر قبلة أو يقول لك "إني أحبك" دون أن تقوم بالرد على تحيته لك بالمثل.

• تصر دائماً على توافق وتطابق وانسجام الأشياء مع بعضها تذكر عبارة إميرسون التي لا تنسجم مع ما نعتقد وما تصر عليه

"إن فكرة لتضيق والانسجام: تلك الفكرة المحققة هي بمثابة وسواس يسيطر على العقول الضعيفة"

إذا أردت دائماً أن تكون الأمر في توافق والانسجام وفي إطارها الصحيح، فإنك من فئة أصحاب العقول الضعيفة.

• وفي المحادثات تصر على قرار واضح وحاسم يتطلب من الرايحين أن يكونوا على حق، والخاسرين أن يعترفوا بأنهم كانوا مخطئين.

• لتقل فكرة العدالة لكي تثبت الضرر الواقع بك "لقد خرجت ليلة أمس، وهذا ظلم لي إذ تركتني في البيت وحيداً" ثم تتناوبك حالة من القلق والاضطراب بسبب غياب العدالة.

• تقول إنه ليس من العدل أن يقوم الأطفال أو الآباء أو الجيران بأشياء لا تفضلها أنت، وتشعر بالاستياء من أفعالهم هذه بدلاً من أن تتعامل بغياب العدالة، عليك أن تتأصل جيداً حالة المعجز التي تمنحك من أن تتخذ قراراً لنفسك بما هو أنسب لك.

• تقوم بتبرير شيء معين ناتج عن سلوك شخص آخر من خلال لعبة "إذا كان يستطيع القيام بذلك فإنني أستطيع القيام به أيضاً" يمكن أن يكون هذا هو الحجة العصابية التي تحتج بها عند الغش أو السرقة أو العيب أو الكذب أو التأخر أو أي شيء آخر لا تفضل أن تعترف به، لأنه لا يتطابق مع منظومة القيم الخاصة بك. فمثلاً تقوم على الطريق السريع بقطع الطريق على سائق آخر لأنه فعل ذلك بك أو تسرع تصبح في مقدمة سيارة بيضاء جداً حتى تعوق سائقها لأنه تسبب في الإبطاء من سرعة سيارتك، أو تصيء ضوء السيارة الأمامي لأن قائدي السيارات القليلة يفعلون ذلك، وبوجه عام تقوم بتعريض حياتك للخطر لأن

إحسانه بالعدالة قد تم التعدي عليه، هذه هي طريقة "كفر ضريقتي ضريقتي" التي يستخدمها الأبطال على نطاق واسع بعد أن رأوا آباءهم يسلكون مثل هذا السلوك أمامهم آلاف المرات. إن هذا السلوك هو سبب الحروب إذا التمس مفهومه إلى حد سخيف.

• تنفق نفس المبلغ من المال على هدية تشترىها مقابل هدية أعطاك إياها شخص آخر. وتقوم برد كل جميل بمثله ويقتس قيمته. وكذلك تتسك بصحيفة "الثقيلة" بدلاً من أن تقوم بما ترغب فيه أنت في مثل هذه الأمور. فرغم كل شيء، "لا بد من العدالة".

هذا بنا نقوه بهذه الرحلة القصيرة نجوب فيها سبيل العدالة حيث تجد في نفسك كما تجد في الآخرين نوعاً من التردد والاهتزاز حتى وإن كان ذلك بقدر بسيط، والسبب هو العبارة التي لا جدوى منها والتي تحملها في رأسك "لا بد أن تتحقق العدالة في كل شيء".

■ بعض المكاسب السيكلوجية التي تجنيها من وراء تشبيكك "بمطالب العدالة"

إن المكاسب التي نجنيها من وراء هذا النوع من السلوك هي في مجملها تنطوي على إحياء الذات، إذ أنها تصرف الأنظار عن الواقع، وتركز الانتباه على عالم خيالي من نوع ما، ذلك العالم الذي لن يكون له وجود أبداً. وإليك بعض الدوافع الأكثر شيوعاً، والتي

تتركك لتتسك بهذا النمط من التفكير، وهذا السلوك الذي تبحث فيه عن العدالة.

• تشعر بعجزك بنفسك لأنك جدير بالاحترام. إن سلوك "البحث عن العدالة" هو طريقة تشعر من خلالها بأنك أسمى وأفضل من الآخرين. وطالما أنك تصر على تحقيق هذه العدالة الأسطورية في كل شيء، وطالما أنك حريص على أن تحافظ على التوازن في كل شيء، تدونه في صحيفة "الثقيلة" فسوف تظل متمسكاً بشعورك بأنك أفضل وأسمى من الآخرين. مستغداً بذلك لحظات حاضرك بهذا التناقض والترفع بدلاً من أن تعيش بطريقة أكثر فعالية.

• يمكنك أن تتخلى عن مسئوليتك تجاه نفسك وتبرر حالة الجرم التي أنت عليها من خلال إلقاء المسؤولية على الناس والأحداث الأخرى التي لا عدل فيها. إنك حين تلقي بالمسؤولية على الآخرين، تبرر عجزك عن أن تحقق لنفسك ما تريد أو أن تشعر بما تختار أن تشعر به، وبهذه الطريقة يمكنك أن تتجنب المجازفة وأن تتهرب من بذل الجهد اللازم لإحداث التغيير. وطالما قل الظلم هو السبب وراء ما نشعر به من مشكلات فلن تتغير أبداً حتى يزول هذا الظلم، ولن يزول أبداً.

• إن تعبيرك عن إحسانك بالظلم يمكن أن يجذب إليك الأنظار، وتحول من خلاله على إشفاق الآخرين عليك وعلى إشفائك على ذاتك. لقد ظلمك هذا الظلم ولا بد أن تأسى أنت ولا بد أن يأسى معك كل من حولك على حاله. هذه

طريقة جيدة يمكن من خلالها أن تتجنب التغيير كذلك. إذا قلقت الانتظار إليك وشفقة الآخرين عليك وإشفاقك على ذاتك هي المكاسب التي تجتنيها من وراء إحسانك بالظلم. وأنت تستخدم هذه المكاسب لتركن إليها بدلاً من أن تتولى مسؤوليتك تجاه نفسك، وبدلاً من أن تتخلص من سلوك مقارنة ذاتك بالآخرين.

• يمكنك أن تبرر كل ما تسلكه من سلوكيات لا أخلاقية وغير شريعية وغير عادلة. وذلك بتحميل شخص آخر مسؤولية ما قمت به أنت. "إذا كان يستطيع أن يفعل ذلك فأنا أستطيع أيضاً". هذه طريقة رائعة يمكن أن تبرر بها أي سلوك تقوه به.

• طلبك للعدالة يمكن أن يبرؤك بحجة حسية تبرر بها سلوكك. "إذا لم يقوموا بشيء فلن أقوم أنا الآخر بأي شيء". حيلة بارعة يمكنك من خلالها أن تبرر بها كسلك أو تعبك الشديد أو خوفك البالغ.

• إن طلبك للعدالة يؤثر لك الموضوع الذي يمكن أن تتحدث فيه في أي محادثة، ويساعدك على تجنب الحديث عن نفسك لهؤلاء المحيطين بك. عليك أن تشعري من كل أنواع الظلم في العالم. لن تغير شكواك من الأمر شيئاً ولكن على الأقل تتمكن من قتل تلك اللحظات، ومن تجنب التعامل مع الآخرين بأمانة وصدق.

• طالما أن لديك مفهوم العدالة فإنه يكون بإمكانك يوماً أن تتخذ القرار العادل.

• يمكنك أن تتلاعب بالآخرين خصوصاً أطفالك، وذلك بأن تذكرهم بأنهم غير عادلين معك إن هم لم يكتبوا نسخة طبق الأصل منك. وإن هم لم يقوموا بتدوين كل جوانب العلاقة بينك وبينهم في سجل "الثنية" كالذي تحتفظ به أنت أيضاً. إن هذه طريقة سهلة وبسيطة يمكن أن تفرض بها أسلوبك وتحقق بها ما تريد.

• يمكنك تبرير سلوكك الانتقامي من خلال تملكك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً. هذه حجة تنجو بها وذلك من خلال كل أنواع الأفعال السيئة التي تتلاعب من خلالها بالآخرين. إنك تقوم بتبرير انتقامك من خلال تملكك بأن كل شيء لابد أن يكون عادلاً ومتكافئاً. فكما تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الجميل بمثل، تجد أنه لزاماً عليك أن ترد الإساءة بمثلها.

تلك هي المنظومة السيكولوجية التي تدفعك للتشبث بطلبك للعدالة. ولكن التخلص من هذه المنظومة التي تشجعت على ذلك ليس أمراً مستحيلاً فيما يلي بعض الطرق الاستراتيجية للتخلص من هذا النوع من التفكير ومحو موصر الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من الإصرار الذي لا جدوى منه على تحقيق العدالة

• قم بإعداد قائمة لكل شيء في عالمك تعتقد أنه غير عادل. يمكن أن تستخدم هذه القائمة كدليل تسترشد به لاتخاذ

إجراءات فعالة من جانبك، يمكن أن تسأل نفسك هذا السؤال المهم "من الظلم سيكشف عني إن أنا شعرت بالقلق والارتعاج؟" من الواضح أن الجواب سيكون بـ "لا". ومن خلال مهاجمتك لهذا النوع من التفكير العتل الذي يسبب لك القلق والارتعاج فسوف تكون في طريقك للخلاص من شرك "العدالة".

• عندما تجد نفسك تقول "هل أفعل بـ ما فعلت بي؟" أو أي جمل أخرى من هذا القبيل، يمكنك أن تغيرها لتكون بهذه الصيغة: "بأنرغم من أنني أجد صعوبة في قبول ما فعلته الآن. إلا أنني أعتقد أن ذلك راجع للاختلاف بيني وبينك". هذا سوف يفتح ولد يخلق قنوات الاتصال بينك وبين أطراف الآخر.

• ابدأ في النظر إلى حياتك العاطفية على اعتبار أنها مستقلة تماماً عما يقوم به أي إنسان آخر. إن هذا سوف يحرك من قيود الإحساس بالظلم وخرج المشاعر حينئذ يتصرف الآخرون معك بطريقة تختلف عن الطريقة التي ترغب فيها أنت.

• حاول ألا تنظر إلى كل قرار تتخذه على اعتبار أنه قرار مصيري قد يغير مجرى حياتك، ولكن انظر إليه على اعتبار أنه قرار له أهمية نسبية. ينادي "كارلوس كاستيادا" على رجل المعرفة الذي

يحيا من خلال أفعاله لا من خلال التفكير في أفعاله، ولا من خلال التفكير فيما سوف يفكر فيه عندما ينتهي من

فعله هذا... إنه يعرف أن حياته سوف تنتهي تماماً في وقت قريب جداً، إنه يعرف لأنه يرى أنه ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر... وهكذا فإن رجل المعرفة هذا يتصعب عرقاً ويتفزع غيظاً... وإذا نظر إليه إنسان فإنه يراه كأني إنسان عادي لا يختلف عن بقية الرجال سوى في أنه مسيطر كن السيطرة على الحياة. ليس هناك من شيء أهم من شيء آخر، فرجل المعرفة يختار أي أمر ويقوم بفعله إذا أهمه ذلك الأمر. إن هذه الحماسة التي يسيطر عليها تجعله يقول بأن ما يفعله مهم بالنسبة له. وهكذا فإنه عندما يقوم بما أراد القيام به من أفعال فإنه يسحب في صنت ولا يهمه ما إذا كان ما قام به أمراً سيئاً أم حسناً. إن هذا لا يشغل أي حيز من تفكيره.

• يمكن أن تستعير عن عبدة "هذا ليس عدلاً" بعبارة "إنني أفضل...". وهكذا بدلاً من أن تصر على أن العالم يجب أن يتبدل، تبدأ في قبول الواقع، وتكون سيم بالضرورة أن تستحسن هذا الواقع.

• تخلص من عادة الرجوع كثيراً إلى أسلوب وضع نفسك في مقارنة مع الآخرين. ينبغي أن يكون لديك أهداف خاصة بك ومستقلة عما يقوم به "توم" أو "ديك" أو "هاري". أعلن بأنك لن تكون إلا ما أردت لنفسك دون الانشغال بما لدى الآخرين وما ليس لديهم.

• يمكنك أن تصحح لنفسك علناً حينما تستخدم عبارة كهذه: "دائماً ما اتصل بك لأبلغك بأنني سوف أتأخر، فماذا لم

تتصل بي لتبلغني بأنك سوف تتأخر". فتقول بدلاً من ذلك "أشعر بأنه كان من الأفضل أن تتصل بي". بهذا تتخلص من هذه الفكرة المعتلة التي مددها أن الآخر كان يجب عليه أن يتصل بك: حتى يصبح نسخة منك.

• بدلاً من أن ترد الجميل لشخص ما بأن تعطيته هدية في مقبل غداء أو حفل تم دعوتك إليه، عليك أن تنتظر حتى تأتيك الرغبة في إهداء هدية إليه وابعث له الهدية ومعها مكتوب تقول فيه "أرسلت هذه الهدية إليك فقط لأنك إنسان عظيم". ليس هناك حاجة لأن ترهق نفسك بإهداء الهدايا إلى من أهدى إليك أشياء. فقط عليك أن تقوم بفعل شيء، طلب لأنك تريد. وليس لأنك مجبر عليه في مناسبة معينة.

• أنفق قدر المال الذي تريده أنت على أي هدية. ولا تقيد نفسك بما تم إنفاقه في الهدية التي أهديت إليك من قبل. تخلص من توجيه دعوات بدءاً على أن ذلك أمر واجب أو أن ذلك من بواعي العدالة. قرر من سوف تقابل، واجعل ذلك نابهاً من رغبتك الداخلية، ولا تجعله رد فعل للمؤثرات الخارجية.

• يمكنك أن تبني معايير للسلوك في أسرتك على أساس أن ما تعتقده يناسبك أنت. واترك الحرية لكل فرد من أسرتك في أن يضع معايير السلوك الخاصة به. ثم انظر هل من المستحيل تطبيق تلك المعايير دون أن يجور أحد على حقوق الآخر إذا شعرت بأن الخروج من البيت ثلاث ليالٍ في كل أسبوع هو أمر ترغب فيه ولكن لا تستطيع القيام به لأنه

لا بد من وجود شخص يراقب الأطفال ويعتقي بهم. فلا يجب أن تجعل فكرة "العدالة" تؤثر على اتخاذك للقرار. قد يكون بإمكانك أن تنظم أوقات البقاء مع الأطفال بطريقة معينة أو تضطرب الأطفال معك عند خروجك أو أي شيء آخر يمكن من خلاله أن تصل إلى حل يرضي جميع الأطراف. أما أن تتمسك بطريقة "هذا ليس عدلاً" فإن هذا سوف يؤدي إلى استياء الجميع. وتكون النتيجة أن تبقى بشراً. كن قاعلاً ولا تكن كثير الشكوى بسبب ما تتعرض له من مظالم. فلكل مظلمة تعالي منها حل. غير أن هذا الحل لا يتطلب منك أن تكون جامداً بأي حال من الأحوال.

• تذكر أن الانتقام ليس إلا طريقة أخرى يسيطر بها الآخرون عليك. قم بما تقرر لنفسك لا بما يقررونه لك.

ما سبق هو مجرد قليل من المقترحات الهدئية التي سوف تساعدك على أن تكون أكثر سعادة من خلال الكف عن مقارنة نفسك بالآخرين وعن اعتبار حالهم وموقفهم منك بمقايير تبني على أساسه سعادتك. لا تشغل بالك بالظلم، ولكن عليك أن تهتم بكيفية التعامل معه والتخلص منه.

■ ضع حداً للتسويق: الآن

إن داخل المهام لا يكلفك نقطة عرق واحدة.

هل أنت مضطرب؟ إذا كنت كأغلب الناس فإن إجابتك على هذا السؤال ستكون بـ "نعم". لكن من الأرجح أنك ترغب ألا تحيا هذه الحياة بكل هذا القلق والاضطراب الذي يصاحب تسويقك للأشياء. وأن تجعل هذا طريقة لحياتك. قد تجد نفسك تقوم بتأجيل أعمال كثيرة تريد أدائها، ولسبب ما تظل جامداً عن التحرك. وعملية الماطلة هذه هي بمثابة جانب شاق ومؤثر من جوانب الحياة. إذا كانت حالتك سيئة فلن يمر عليك يوم تقريباً إلا وتقول فيه لنفسك "أعرف، أنه ينبغي علي القيام بهذا، ولكنني سأقوم به في وقت لاحق". من الصعب أن تلقى بالنوّه على القوى

الخارجية. وأن تجعلها سبباً في مباطلتك. تلك الماطلة التي هي بطن من مواضع الضعف. أنت المسئول مسئولية تامة عن مباطلتك. وعند يترتب عليها من اضطراب أو قلق.

إن الماطلة هي أكثر مواطن الضعف شيوعاً فالقلة القليلة من الناس هم من يمكنهم أن يقولوا بامانة إنهم ليسوا مضطربين. على الرغم من أن ذلك له ضرره على المدى البعيد وكما هي الحال في جميع مواطن الضعف. فالتسويق كسلوك ليس معيماً في حد ذاته. فالتسويق يقوم بأشياء وتترك أشياء. وتلك الأشياء التي تتركها هي أشياء مهمة وليست مؤجلة. إن سلوك التسويق يتحول إلى سلوك عصبي فقط إذا صاحبه تأثير عاطفي وحالة من الجسود. فإذا كنت تشعر بأنك تقوم بتأجيل أشياء وتحب ذلك، دون الشعور بالذنب أو القلق أو الانزعاج. فعليك أن تتأكد بهذا السلوك بشئ السيل ويمكنك أن تتجاوز هذا الفصل. ومع ذلك، فإن الماطلة بالنسبة لأغلب الناس هي حقيقة بمثابة هروب من أن يحيا لحظات حاضريهم بشكل طيب كامل بقدر المستطاع.

■ الأمل والرجاء والتمني

هناك ثلاث عبارات عصابية تشكل المنظومة التي تشجعك على النفس بسلوك "الماطلة".

"أمل أن تسير الأمور وفق ما هو محضط بها"
 "أتمنى أن تكون الأشياء على نحو أفضل"
 "أرجو أن يتم الأمر على خير"

إليك المثل الذي يعود عليك من وراء التسوية. طالع أنك تقول "أرجو..." أو "أمل..." أو "أتمنى..."، يمكنك أن تستخدم هذه العبارات كمبرر أو حجة تحتج بها عند إحجامك عن القيام بشيء. كل الأمنيات والآمال هي نصيحة لوقت. وهي حذقة كحكمة من يعيشون على أرض الأوهام. فهذه الأمنيات والآمال لا تحقق لك أي نفع ولا يتم من خلالها أي أمر. إنها مجرد عبارات تتسجم مع رغبتك في تجنب التشعير عن ساعدك واتخاذ الخطوات العقلية التي أدركت بأن لها أهمية كبيرة لتتمكن من القيام بأنشطتك الحياتية.

بإمكانك أن تقوه بأي شيء قد عزمت القيام به. إن لديك من القوة والقدرة والطاقة ما يمكنك من إنجاز أي عمل. أما أن تقوم بترحال الأشياء إلى لحظة معينة في المستقبل فإنك بذلك تستسلم للسلوك الهروبي وسلوك التشكك في الذات والأخطر من ذلك كله سلوك خداع الذات. فالملاحظة هي وسيلة يمكنك من خلالها أن تفأى بنفسك من أن تكون قوياً وفعالاً في مواجهة حاضرِكَ متعللاً بأن الأشياء سوف تتحسن في المستقبل.

■ القصص الذاتي كطريقة حياة

إليك هذه الجملة التي تنبئك على حالتك من الجمود في لحظات حاضرك "سوف أنتظر وسوف يتحسن الأمر". ويصبح ذلك عند البعض طريقة للحياة، فدائماً ما يقومون بالتسوية ليوم لن يأتي أبداً.

أحد عملائي وهو "مارك" جاءني منذ وقت قريب يشكو من حياته الزوجية التعيسة. كان "مارك" في الخمسين من عمره، وقد مر على زواجه ثلاثون عاماً تقريباً. وعندما بدأنا نتحدث عن حياته الزوجية، بدا واضحاً أنه يعاني من مشكلته هذه منذ أمد طويل. "لم أشعر بمسودة قط"، لقد قال ذلك عند نقطة معينة من حديثه. ولقد سألت "مارك" لماذا هو متمسك بهذه العلاقة رغم كل هذه السنوات التي قضاها في يؤس وشقاء. فذكر يرد قائلاً "ظل الأمل يساورني أن الأمور سوف تتحسن". ثلاثون عاماً تقريباً من الأمل والرجاء و"مارك" وزوجته على نفس حبلهما من اليأس والتعاسة.

وحينما تحدثنا أكثر عن حياة "مارك" وزواجه اعترف لي بأنه يعاني من العجز الجنسي منذ عقد من الزمان على الأقل وسألته هل سيؤثر له أن يحدث عن حل لمشكلته وكان جوابه "لا" كل ما فعله أن ظل يتجنب ممارسة الجنس أكثر وأكثر وظل آملاً أن تحل المشكلة نفسها وقد كرر "مارك" هذه العبارة خلال حديثه كثيراً "كنت على يقين بأن الأشياء قد تتحسن".

إن "مارك" وحياته الزوجية كانت بمثابة حالة كلاسيكية من حالات القصور الذاتي. إنه يهرب من مشكلاته ويهرب هروبه هذا بقوله "إذا انتضرت ولم أفعل أي شيء فإن المشكلة قد تحل نفسها". لكن "مارك" أدرك أن الأشياء لا تحل نفسها بنفسها. بل تبقى على حالها دون أدنى تحسن، وعلى أفضل الاحتمالات فإن الأشياء قد تتغير لكنها لا تتحسن. إن الأشياء (الظروف والأحداث والناس) لن تتحسن دون تدخل. فإن أصاب حياتك شيء من التحسن فإن ذلك يكون مرجعه إلى خطوة بدأت قدت بها لتحسين حياتك.

دعنا نلق نظرة أصغر على سلوك الماطلة وعلى كيفية التخلص منه بحلول بسيطة وميسورة. الماطلة هي موطن من مواطن الضعف التي يسهل التخلص منها دون كثير من "العناء المعني" الشاق لأنك ألغت المسئول وحدك عن إيجاد مثل هذا الخلل في نفسك دون أي نوع من الدعة التقاضي والذي يعتبر أساسا لكثير من مواضع الضعف الأخرى.

■ طبيعة الماطلة

قد أطلق "دونالد ماركيز" على الماطلة "فن الحياة في ظل الماضي"، وأحب أن أضيف لذلك "وتجنب الحاضر". فانت تعرف أن هناك أشياء معينة تريد أن تقوم بها لا لأن الآخرين أمروك بها ولكن لأنها من صميم اختيارك. ومع ذلك، فإن الكثير منها لا يتحقق أبداً رغم أنك تخبر نفسك بأنها سوف تتحقق عن قريب. إنك حين تعتزم القيام بشيء في المستقبل، مع أنك قادر على القيام به الآن، فإن ذلك يمكن أن يكون بديلاً مقبولاً عن القيام بهذا الشيء، ويمكن أن تضلل نفسك بأنك تعرض عن القيام بشيء قد شرعت القيام به خوفاً من الشبهة أو الوقوع في الخطأ. إن الماطلة طريقة سهلة يمكن أن تتدين طبيعتها كما يلي "أعرف أنه يجب علي أن أقوم بهذا ولكنني في الحقيقة أخشى ألا أقوم به على نحو طيب أو قد أشعر بعدم الرضا عند القيام به. لذلك سوف أخبر نفسي بأنني لن أقوم به. سيصبح من السهل أن أتخذ ذاتي بهذه الطريقة" هذه طريقة ملائمة يمكنك من خلالها أن تتغلب نفسك بما أنت عليه من جمود حينما

يكون من الواجب عليك القيام بشيء تكرهه أو شيء يصعب عليك أدائه.

إذا كنت من هؤلاء الذين يحبون بطريقة معينة، ويقولون سوف تعيش بطريقة أخرى في المستقبل، فيلنني أقول لك بأن هذه التصريحات خوفاء. فأنت حينئذ تكون ممن يسرفون ولا يقومون بأي شيء أبداً.

بلا شك فمر هناك درجات من الماطلة من الممكن أن تقوم بدرجة أتية معينة لوقت معين ثم تقوم بإنجاز هذا العمل قبل أن ينتهي الوقت المحدد بقليل (في آخر لحظة) وهم أيضاً صورة أخرى من صور خداع الذات. إنك حين تسوف القيام بشيء بحيث تقوم بأدائه في قدر ضئيل جداً من الوقت، فقد تبرر النتائج السيئة أو الأداء الذي لا يرقى إلى الأداء الأمثل، وتقول لنفسك "فقط لم يكن لدي وقت كافٍ". لكنني أقول لك إن لديك الوقت الكافي فأنت تعرف أن الناس الذين لديهم مسئوليات كثيرة، يقومون رغم ذلك بإنجاز أعمالهم. لكنك حين تقضي وقتك وأنت تشكو من الكم الهائل من الأعمال التي يجب عليك القيام بها (تماطل) فأنت تضع نفسك لحظات حاضرك فلا تجد وقتاً للقيام بما تريد.

كان لي زميل يحترف الماطلة. وكان شغله الشاغل أن يحصي هذا الكم الهائل من الأعمال وأن يتحدث عن هذا القدر الهائل من الأشياء التي يجب عليه القيام بها. وعندما كان يتحدث، كان الآخرون يسمعون من مجرد تصوير الطريقة التي يعيش بها. لكن حينما قمت بالتدقيق في حالة زميلي اكتشفت أنه كان لا يقوم إلا

بالتفكير جداً من الأعمال، لقد كان لديه كم ضخم وعدد لا حد له من الأعمال التي كان يفكر فيها. ومع ذلك لم يتجز منها أي شيء. إنني أعتقد أنه كان قبل أن ينام يؤهم نفسه في كل ليلة ويمنهيا بأنه سوف يتمكن في اليوم التالي من إنجاز ما لديه من أعمال. كيف يهدأ له جفن إن لم يحدع نفسه ويمنهيا من المحتسب أنه قد أدرك أنه لن يستطيع القيام بإنجاز ما لديه من أعمال. ولكن طالما أنه يؤكد لنفسه أنه سوف يقوم بذلك فإن هذا يحقق له نوعاً من الطمأنينة في لحظات حاضره.

ليس بالضرورة أن يتم كلامك عن شخصيتك، إن السلوك يمكن أن يستخدم كمعيار للشخصية. وهو أفضل من الكلام في قياس جوانبها وتقييمها. فما تشعله في لحظات حاضرك هو المعيار الوحيد الذي يمكن من طريقة تقييم شخصيتك. كتب "إميرسون" يقول:

لا تقل شيئاً، فتصرفاتك تدل عليك وتصبح معبرة عن شخصيتك كالرعد الذي يصم أذني فلا أسمع ما يصدر عنك من أقوال تنافض مع سلوكياتك.

مع هذه الكلمات في الحسبان في المرة القادمة التي تقول فيها لنفسك "سوف يتم الأمر" وأنت تعلم في قرارة نفسك أنه لن يتم. إن كلمات "إميرسون" هي تربية الملاحظة.

■ النقد والفاعلون

إن الملاحظة كطريقة للحياة هي وسيلة من الوسائل التي يمكنك أن تستغلها في تجنب القيام بشيء أو الهروب منه. فالإنسان الخامل

غالباً ما يكون ناقداً، بمعنى أنه يجلس في المؤخرة ويراقب الفاعلين الذين لا يسوقون ثم يتفلسف منتقداً الطريقة التي يتجز بها الفاعلون أعمالهم من أسهل أن تكون ناقداً، أما أن تكون إنساناً فعلاً فهذا يتطلب منك جهداً ومجازفة وتغييراً. إن ثقافتنا زاحرة بالنقد. إننا حتى نقوه بدفع المال لنستمع لأرائهم.

حين تقوم بملاحظة نفسك وبملاحظة من حولك قم بتدوين ملاحظاتك عن الجانب الكبير من الحديث الاجتماعي الذي يخصص للنقد. لماذا؟ لأن الحديث عن طريقة أداء شخص معين في عمل ما أيسر بكثير من أن تكون فعلاً. قم بتدوين ملاحظاتك عن أبطال والفهميين. أولئك الذين احتفظوا بمستوى عال من التميز لوقت طويل كـ "هنري أروين"، "جوني كرسونس"، "بوبي فيشرز"، "كثيرين هيرنز"، "جوي لويز" ومن شابههم. إنهم فاعلون على أعلى مستوى. إنهم أبطال بمعنى الكلمة. هل هؤلاء الأبطال يجلسون ليتفنونوا في انتقاء الآخرين. إن الفاعلين يحق في هذا العالم ليس لديهم وقت لانتقاد الآخرين. إنهم مشغولون بإنجاز ما لديهم من أعمال. إنهم يعملون. إنهم يقومون بمساعدة الآخرين الذين هم أقل بوهية ونوعاً منهم بدلاً من أن يتوجهوا بالنقد إليهم.

يمكن أن يكون النقد البناء، نافعاً ومفيداً. لكنك إذا اخترت لنفسك أن تقوم بدور المراقب لا الفاعل فربما لن تنمو ولن تتحسن. وعلاوة على ذلك فقد تستغن نقدك هذا لكي تُحرر نفسك من مسئوليتك عما أنت عليه من جمود. وذلك بأن تُسقط ما فيك من مثالب على هؤلاء الذين يتحركون ويكدون. يمكنك أن تتعلم الطريقة التي يمكنك من خلالها تجاهل هؤلاء الذين يتتبعون أخطاء الآخرين

ويبتعدونهم بسبب ما لديهم من إحباطات. وأول استراتيجية يمكنك الاستعانة بها للتخلص من ذلك أن تتعرف وتكتشف هذه السلوكيات في نفسك وأن تصمم على التخلص منها تماماً كي تتمكن من أن تكون قاعلاً بدلاً من أن تكون تفاعلاً معاً.

■ الملل كنتيجة للمماثلة

يست الحياة ملة أبدأً. لكن بعض الناس يختارون الشعور بالملل، والذي يحدث نتيجة للعجز عن استغلال لحظات الحاضر بطريقة تحقق لك نوعاً من الإشباع الذاتي. إن الشعور بالملل هو اختيار يمكنك أن تختاره لنفسك، وهو نوع آخر من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات والتي بإمكانك أن ستأصلها من حياتك. حين تسوق أو تصاغل تستند لحظات حاضرك في لا شيء كبديل عن قيامك بأي شيء. وعدم قيامك بأي شيء هو الذي يسبب لك الملل ثم تنزع إلى الإنشاء بالوم على البيئة المحيطة بك وتجعلها المسؤولة عما تشعر به من ملل. "هذه المدينة ملة وكئيبة بحق" أو "يا له من متحدث ممل". تلك المدينة وذات المتحدث ليسا مملين، ولكنك أنت الذي اخترت لنفسك الشعور بالملل. يمكنك أن تتخلص منه بأن تقوم بشيء آخر مستخدماً عقلك أو طاقتك في تلك اللحظة.

نقد قال "صمويل بيلو": "الإنسان الذي يدع نفسه تشعر بالملل هو إنسان أحقر من الملل ذاته". عن طريق قيامك بما تختار الآن يمكنك أن تؤكد لنفسك أنك لن تختار لها بعد الآن الشعور بالملل. ودائماً الاختيار مفتوح أمامك.

■ بعض نماذج سلوكيات المماثلة

إليك بعض صور المماثلة والتي هي بمثابة اختيار أسهل بكثير من أن تصبح قاعلاً.

• تظل في وظيفة، وتجد نفسك ملتصكاً بها وتعجز عن أن تنمو وتتحسن.

• تتشبث بعلاقة تزداد سوءاً، كأن تبقى على حياتك الزوجية (أو على عزوبيتك) ولا تفعل شيئاً سوى أن تجلس وتتمشى أن يعترى هذا الشيء تغير أو تحسن في المستقبل.

• تعرف عن مواجهة ما يعترى علاقتك من مشكلات وصعوبات مثل الخجل والرهاب، وببساطة تنتظر تحسن هذه العلاقات بدلاً من أن تحاول أن تقوم بأي شيء بناءً من أجل التغلب على تلك الصعوبات.

• لا تسعى لمعالجة نفسك من الإدمان بكل أنواعه بما في ذلك إدمان الكحول أو المخدرات أو التدخين، وتقول "سوف أفلح عن ذلك عندما أكون مستعداً ومهيئاً لذلك". رغم أنك تترك في قرارة نفسك أنك تسوف. لأنك تشك في قدرتك على ذلك.

• تقوم بتأجيل أعمال شاقة أو وصعبة كأعمال التنظيف والإصلاح والحياسة وأعمال الحديقة والدهان وما شابه، رغم فنيك لأهمية إنجاز هذه الأعمال. ولكن لو انتشرت طويلاً بما فيه الكفاية فلربما قامت هذه الأشياء بأداء نفسها.

• تتجنب مواجهة أو مقابلة الآخرين كصديق أو صديق أو حبيب أو يافع أو عامي. فعن طريق الانتظار يمكن أن تشعر

في النهاية بأفك لست في حاجة للقيام بهذا الأمر رغم أن مواجهته هذه قد لحسن من علاقتك بالآخرين أو من مستوى الخدمة التي تقدم لك

• تخشى من تغيير مكانك أو موقعك الجغرافي وتظل في نفس المكان طيلة حياتك

• ترحى قضاءك يوماً أو ساعة مع أطفالك، رغم أن ذلك قد يمتدك كثيراً لأن لديك كماً هائلاً من الأعمال أو لأنك مستغرق ومتهلك في أمور خطيرة. وكذلك تُحجم عن الذهاب لتناول العشاء في ليلة معينة أو الذهاب إلى المسرح أو إلى النادي لتابعة حدث رياضي مع أحيائك. وتستخدم عبارة "أنا مشغول" كي تؤجل ذلك إلى الأبد

• تقرر أن تبدأ في اتباع نظام غذائي غداً أو في الأسبوع القادم. فمن السهل بالتسوية لك أن تؤجل ما أن تكون حاسماً. تقول لنفسك "سوف أبدأ في ذلك غداً". ذلك الغد الذي لن يأتي أبداً.

• تستخدم النوم أو الإرهاق كنبر للتأجيل. ألم يصيب لك أن لاحظت ذلك الشعور بالتعب الذي يمتدك حينما تكون على وشك القيام بشيء ممتع أو شاق؟ فقليل من التعب يمكن أن يكون وسيلة رائعة للمماطلة والتسويف.

• أن تعرض حينما تواجه مهمة صعبة أو عملاً شاقاً. فكيف يمكنك أن تقوه بها الآن حينما تشعر بهذا التعب والألم. وبذلك يصبح المرض: وكما هو الحال في التعب، وسيلة ممتازة للمماطلة.

• حيلة "ليس عندي وقت للقيام بذلك" والتي من خلالها تبرر عدم قيامك بشيء بسبب جدول أعمالك المشحون والذي في الحقيقة به مقسع لتقوم بتلك الأشياء التي تريد.

• لتطلع بشك مستمر لإجازة أو للقيام برحلة تحلم بها، وتؤجل ذلك إلى العام المقبل.

• تجمع من نفسك ناقداً وتستخدم انتقادات الآخرين وسيلة لموازاة إحباطك عن القيام بشيء.

• ترفض القيام بأي فحوصات طبية حينما تثق في وجود خلل عضوي ما لديك. فمن خلال تأجيلك بهذا لا تكن في حاجة للتعامل مع حقيقة أن هناك احتمالاً لأصابتك بفرض معين.

• تخشى الاقتراب من شخص ما تحبه، ورغم أن ذلك ما ترغب فيه، لكنك تؤخر الانتظار وعدم الإقدام على ذلك آملاً أن تتغير الأشياء من نفسها.

• تشعر بالملل في أي وقت من حياتك. تلك مجرد وسيلة لتأجيل القيام بشيء ما واستخدام الحدث الملل كمبرر لعدم قيامك بشيء أكثر إثارة لك.

• تخطط ولا تنفذ أي برنامج أعدته للقيام بتصارين معينة. "سوف أبدأ في ذلك من الأسبوع القادم".

• تعيش حياتك كلها من أجل أطفالك ودائماً تؤجل سعادتك وتقول "كيف يمكن أن نتحمل نفقات قضاء إجازة ولدينا هذه المتطلبات المالية الخاصة بتعليم وتربية الأطفال؟"

• أسباب الاستمرار في التسويف

يتكون أساس التسويف من جزء واحد من الخداع، وجزأين من اللهووب. إليك أهم الكسب التي تجنيها من وراء التمسك بالتسويف.

• من الواضح جداً أن تأجيلك القيام بشيء يعطيك الفرصة للهروب من الأنشطة والأعمال الكريهة. قد تكون هناك أشياء تخشى القيام بها أو أشياء تتردد في القيام بها. تذكر أنه ليس هناك ما هو أسود بشكل مطلق أو ما هو أبيض بشكل مطلق.

• يمكنك أن تشعر بالراحة من خلال منظومة سلوكيات خداع الذات. فالكذب على نفسك يجتنبك الاعتراف بأنك لمست "مهملًا" في لحظة معينة من لحظات حاضرك.

• يمكنك أن تبقى على نفس حالتك إلى الأبد طالما أنك تصر على التآجيل. وهكذا يمكن أن تتخلص من الحاجة إلى التغيير ومن كل المجازفات لصاحبة لها.

• من خلال شعورك بالملل يمكنك أن تنقي باليوم على شخص ما أو شيء ما وتجعله المسؤول عن تعاستك. وهكذا فإنك تزيح المسؤولية بعيداً عنك وتلقي بها على النشاط أو العمل الملل.

• من خلال كونك ناقدًا يمكنك أن تشعر بأهميتك وذلك على حسب الآخرين. وهذه طريقة تجعل من خلالها أدا

الآخرين أساساً لتسمو بذمتك وتغتر بها. وهذا مزيج من خداع الذات.

• من خلال انتظارك تحسن الأشياء من تلقاء ذاتها فترك تحمل العالم مسئولية تعاستك، لا يبدو أن الأشياء سوف تتحسن من أجلك. إن الماطلة في نظرك هي طريقة عظيمة يمكن من خلالها أن تتجنب القيام بشيء.

• يمكنك أن تتجنب الفشل من خلال تجنبك لكل الأنشطة والأعمال التي يبا موح من المجزأة. وبهذه الطريقة لن تكون مضطراً في أي وقت من الأوقات لأن تواجه مشكلة عدم ثققت بذاتك.

• تقضي أن لو كانت قد حدثت أشياء معينة. وهذا يعطيك فرصة العودة إلى حياة الطفولة المطمئنة والآمنة.

• يمكنك أن تحظى بتعاطف الآخرين معك وإشفاقك على ذاتك بسبب هذه الحالة من القلق التي تعيشها، والتي نشأت عن عدم قيامك بما كنت تولد القيام به.

• يمكنك أن تبرر أداك السيئ أو الذي هو أدنى من المقبول لشيء ما إذا قمت بتأجيله لوقت طويل بما فيه الكفاية ثم تقوم به في آخر لحظة، وتعلن حينئذ قائلاً "كل ما في الأمر أنه لم يكن لدي وقت كاف".

• من خلال تأجيلك القيام بشيء قد تصبح قادراً على أن تجعل شخصاً آخر يقوم بهذا الشيء، من أجلك. وهكذا تصبح الماطلة وسيلة للتلاعب بالآخرين.

• إن تأجيلك لشيء يمكنك من أن تخرج نفسك من خلال اعتقادات بأن هذه هي شخصيتك رغم أن شخصيتك الحقيقية تختلف عن ذلك تماماً.

• من خلال تجنبك لعمل معين يمكنك أن تتجنب النجاح فعندما لا تتجسس سوف تتجنب الشعور بالرضا عن نفسك ومن ثم تتفادى كل المسؤوليات التي تصاحب النجاح.

والآن وبعد أن تبينت الأسباب والدوافع التي تدفعك للمماطلة والتسويف، يمكنك أن تبدأ في اتخاذ الإجراءات اللازمة للتخلص من بؤس الضعف هذا والذي هو مدمر للذات.

■ بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التخلص من سلوك التسويف والمماطلة

• قم باتخاذ قرار بأن تعيش خمس دقائق وراء خمس دقائق وبدلاً من التفكير في أعمالك على المدى الطويل، فكر في حاضرك، وحاول أن تستغل فترة الخمس دقائق في أداء شيء تريد أدائه، معرضاً بذلك عن تأجيل أي شيء قد يجلب لك الرضا ويحقق لك إشباعاً.

• اجلس وابدأ في القيام بشيء كنت تقوم بتأجيله، ابدأ في كتابة خطاب أو مطالعة كتاب، سوف تكتشف أن جانباً كبيراً من تسويفك وتأجيلك لا داعي له، لأنه من المحتمل جداً أن تجد العمل الذي أعرضت عنه من قبل ممتعاً إذا أنت أفلحت عن التسويف والمماطلة، بكل بساطة سوف

تساعدك هذه البداية على التخلص من القلق الذي ينتابك عند إقدامك على القيام بهذا العمل.

• اسأل نفسك "ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث لي إن أنا فعلت ما أقوم بتأجيله الآن؟" من المؤكد أن الإجابة ستكون تافهة لدرجة أنها قد تدفعك لأن تتحرك، قم بتقييم خوفك وسوف تجد أنه ليس هناك من سرور لتعلقك به.

• خصص لنفسك وقتاً محدداً (وليكن يوم الأربعاء، من الساعة العاشرة حتى الساعة العاشرة والربع مساءً)، واجعله قاصراً على أدائك عمل معين كنت قد اعتدت على تأجيله سوف تكتشف أن الجهد المبذول خلال خمس عشرة دقيقة غالباً ما يكون كافياً للتغلب على سلوك المماطلة.

• انظر لنفسك على أنك أكبر بكثير من أن يتقربك القلق والرهبة من الأشياء التي يتعين عليك القيام بها، لذا في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضيق من القلق الذي ينتابك عند تأجيلك لشيء، تذكر أن الذين يحبون أنفسهم لا يؤذونهم بهذه الطريقة.

• عليك أن تنظر نظرة واعية إلى حاضرك، عليك أن تدرك ما الذي تتجنبه في لحظاتك الحالية، وابدأ في التعامل مع الخوف من أن تعيش حياتك بفعالية. إن المماطلة تعني أنك تضع حاضرك بقلق على حدث مستقبلي. فإذا أصبح هذا الحدث حاضراً (أن أوانه) فلا بد أن يزول القلق بشكل نهائي.

• ألقِ عن انتدخين. الآن ابدأ في نظامك الغذائي في هذه اللحظة. توقف عن تناول المسكرات. في هذه اللحظة. سمع هذا الكتاب وقم بتدوين الضغط كهداية لتدويناتك التي كنت تتجنبها من قبل. هذه هي الطريقة التي يمكنك أن تعالج مشكلاتك بها... عن طريق العمل من الآن! قم بما تريد! إن الشيء الوحيد الذي قد يعوقك هو "أنت". وتلك الخيارات العصبية التي قد احترتها لأنك لا تؤمن بقوتك التي لديك بالفعل. ياله من أمر بسيط... فقط قم به!

• بدأ في استخدام عقلك بفعالية للقيام بما كان مسالاً بالنسبة لك من قبل. في أي اجتماع، قم بتغيير رتبة الموضوع بطرح سؤال يتصل بما يتم مناقشته في الاجتماع أو أطلق العنان لعقلك ليهيم في أمور مثيرة ككتابة قصيدة أو حفظ ٢٥ رقماً باتجاه عكسي؛ وذلك فقط من أجل تشريب الذاكرة. خذ قراراً بالآلة تشعر بالليل بعد الآن.

• حينما يبدأ شخص ما في انتقادك، اسأله هذا السؤال "هل تعتقد أنني في حاجة إلى ناقد الآن؟" أو حينما تجد نفسك قد أصبحت ناقدًا اسأل من يرفقتك ما إذا كان في حاجة ليستمع إلى تفكيرك. وإن كان يريد ذلك بالغرض فاعرف منه السبب. كل هذا سوف يساعدك على أن تنتقل من صقوف انتقاد إلى صقوف الفاعلين.

• تأمل حياتك جيداً. هل أنت تقوم بما كان يمكنك أن تقوم به إذا علمت أنه لم يبق في عمرك سوى ستة أشهر. فإذا لم يكن الأمر كذلك فمن الأفضل أن تبدأ القيام به لأنه

وبصورة نسبية، هذا كل ما لديك. فسواء وهبت الخلود أو كان عمرك ثلاثين عاماً أو ستة أشهر فهذا الفارق الزمني لن ينفك بشيء. فحياتك كلها هي مجرد ذرة، وتأجيلك لأي شيء لا معنى له ولا مغزى من وراءه.

• كن شجاعاً وقم بالعصر الذي عكفت على تجنبه. خطوة واحدة شجعة منك سوف تخلصك من كل هذا الخوف. كف عن إخبار نفسك بأنك لا بد أن تتصرف وتتؤدي العمل بطريقة جيدة. ذكر نفسك بأن قيامك بالأمر أهم بكثير من إجادة له.

• خذ قراراً بالآلة تتعب قبل أن يحين وقت النوم. لا تدع لنفسك الفرصة في أن تستخدم التعب أو المرض كمهرب أو كترعة لتأجيل قيامك بشيء. بما من المرجح أن تجد أنه حينما تزيل سبب مرضك أو تعبك -والذي هو تجنبك القيام بعمل معين- أو المشكلات الجسدية قد اختفت بصورة تلقائية.

• تخلص من كلمات كهذه "أمل"، "أتمنى"، "أرجو"، من قائمة مفرداتك. فهذه الكلمات تعتبر بمثابة وسائل تستغلها في إرجائك لعمل معين. فإذا وجدت أن هذه الكلمات تتسلل إلى حديثك فاستبدلها بعبارات جديدة. يمكنك مثلاً استبدال عبارة "أمل أن تتيسر الأمور" بـ "سوف أقوم بتحقيق ذلك".

• وعبارة "أتمنى أن تصبح الأشياء أفضل مما هي عليه" إلى "سوف أقوم بالأشياء التالية حتى أؤكد من أنني أشعر بالتحسن".

- وعادة "أرجو أن يصبح كل شيء على ما يرام" إلى "سوف أحتهد حتى يكون كل شيء على ما يرام"
- احفظ يوميات تدون بها سلوكياتك التي تشكو أو تنتقد الآخرين من خلالها. من خلال تدوينك لهذه الأفعال سوف تحقق شيئاً، سوف تدرك إلى أي مدى تغطي سلوكياتك الناقدة على حياتك، ستبين ذلك من خلال تكرار هذه السلوكيات وأشكالها والأحداث والذات الذين يتمحور نقود حولهم. وسوف تكف نفسك كذلك عن انتقاد الآخرين لأن انتقادك هذا سوف تصبح الكتابة عنه في صحيفتك بمثابة شيء يؤلم.

- إذا كنت تقوم بتأجيل شيء ما يتضمن الآخرين (كالتقائك من مكان أو آخر أو وظيفة جديدة)، فإمكانك أن تعقد مؤتمراً أو مقابلة مع هؤلاء الأشخاص لتعرف آراءهم. كن شجاعاً عند حديثك عن مخاوفك الشخصية وانظر ما إذا كنت تسوف لأسباب في عقلك أنت وحدك. من خلال طلبك المساعدة من صديق حميد لك كي تتخلص من المماطلة، سوف تجعل الجهد مشتركاً سريعاً سوف تتخلص من قدر كبير من هذا القلق الذي يصاحب المماطلة وذلك من خلال إشراك الآخرين معك في الأمر.

- اكتب عقداً بينك وبين من تحب ينص على أنكما سوف تقومان بكل الأعمال التي تريدانها والتي ربما كنتم تقومان بتأجيلها فيما مضى. اجعل كل طرف في العقد يحتفظ بنسخة منه، وقرر عقوبات لمن يخالف بنود العقد. سوف

تجد أن هذه الطريقة نافعة ومجدية لك على المستوى الشخصي. سواء كان ذلك في لعبة معينة أو في عملاء خارجي أو قضاء عطلة أو زيارة لـ"سرج". لأنك سوف تشارك في أنشطة ستجد أنها ممتعة بالنسبة لك.

إذا أردت أن يتغير العالم. فلا تشتك منه. افعل شيئاً فبدلاً من أن تستقد لحظات حاضرك بكل صور القلق المعوقة والتي تصاحب تأجيلك شيء معين. عليك أن تتولى مسئوليتك نحو سوطن الضعف البغيض هذا. عش حاضرك. كن فاعلاً ولا تكن من أصحاب الأماني أو من الذين ينتقدون الآخرين.

■ أعلن استقلالك

في أي علاقة يصبح فيها الأثنان واحداً، تكون النتيجة النهائية أن نجد نصغين في السر

إن مغادرتك للعشر النفسي هي إحدى أصعب المهام الحقيقية. إن أفعى التبعية والاعتماد على الآخرين تتسلل إلى حياتك بطرق لا حصر لها ويصبح الإجهاد عليها أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامل من كل العلاقات القهرية وكذلك غياب السلوك الموجه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حقيقة القيام بشيء لم تكن لتختاره لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومغادرة العشر هي مسألة صعبة، خصوصاً أن مجتمعنا يميل إلى تلبية آمال معينة في علاقاتنا الخاصة، والتي تضم الأمويين والأطفال والمسؤولين والأحياء.

إن مغادرتك العشر تعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش بمقتضى نفسك السوكيت التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانشقاق عن الآخرين بل في حال من الأحوال، فإنك إذا استمعت بصوتك التي تتعامل بها مع الآخرين، ولم تعق هذه الطريقة لتحقيق أهدافك فربما يمكنك حينئذ أن تزيد تمسكاً بها ولا تحاول تغييرها. إن الاتكالية/التبعية السيكولوجية تعني على الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيح لك أي قدر من حرية الاختيار، وتجبرك على أن تكون على صورة معينة لا تريدها كما تعني عليك من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسؤولاً عن نفسك وعن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وإسائها. وهذا يعادل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو أن هذه العلاقة كانت مفروضة عليك وتشعر بالاستياء نتيجة لذلك فبنت حينئذ تعاني من قهر الذات. وبذلك يتضح أن الإصرار أو حاجة الشديدة هي المشكلة. وليست العلاقة نفسها. فالإصرار ذلك الشعور بالذنب والابتكالية. في حين أن الاختيار يعزز مشاعر الحب والاستقلالية. ليس هذا أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر. وسوف يترتب على ذلك نوع من السخط واضطراب شاعر في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يتضمن عدم الحاجة إلى الآخرين. لاحظ أنني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين، ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. ففي اللحظة التي تصبح فيها في حاجة إلى

■ أعلن استقلالك

وفي أي علاقة يصبح فيها الإنسان وحيداً، تكون النتيجة النهائية أن نجد بنفس من التشر.

إن مغادرتك للعش النفسي هي إحدى أصعب المهام الحياتية. إن أفعى التبعية والاعتماد على الآخرين تتسلل إلى حياتنا بضيق لا حصر لها ويصبح الإجهاد عليها أكثر صعوبة. إن الاستقلال السيكولوجي يعني التحرر الكامل من كل العلاقات القهرية وكذلك غياب السلوك الوجه من قبل الآخرين. إنه يعني التحرر من حتمية القيام بشيء لم تكن لتختاره لو لم يكن هناك وجود لهذه العلاقة أصلاً. ومغادرة العش هي مسألة صعبة. خصوصاً أن مجتمعنا يعتمدنا تلبية آمال معينة في علاقاتنا الخاصة، والتي تضم الأبوين والأطفال والمسؤولين والأحباء.

إن مغادرتك العش تعني أن تصبح مستقلاً بذاتك وأن تعيش واختار لنفسك السوكيات التي ترغب فيها. لكن هذا لا يعني الانشقاق عن الآخرين بأي حال من الأحوال. فبذلك إذا استتعت بطريقتك التي تتعامل بها مع الآخرين، وله تعق هذه الطريقة بحديثك لأحدك فترد يمكنك حينئذ أن تزداد تمسكاً بها ولا تحاول تغييرها. إن الاتكالية/التبعية السيكولوجية تعني على الجانب الآخر أنك تعيش في إطار علاقات لا تتيح لك أي قدر من حرية الاختيار. وتجبرك على أن تكون على صورة معينة لا تريد كما تعني استياءك من الطريقة التي ينبغي أن تكون من خلالها مسئلاً عن نفسك ومن تصرفاتك. هذا هو مضمون التبعية السيكولوجية وأساسها. وهذا يقايل إلى حد كبير سلوك البحث عن الاستحسان الذي ناقشناه في الفصل الثالث. إذا كنت تريد علاقة من نوع معين فهذا أمر لا بأس به. لكن إذا كنت تحتاج بشدة إلى هذه العلاقة أو أن هذه العلاقة كانت مفروضة عليك وتتعثر بالاستياء نتيجة لذلك فإنة حينئذ تعاني من قهر الذات. وبذلك يتضح أن الاضطراب أو الحاجة الشديدة هي المشكلة، وليست العلاقة نفسها. فلاضطراب يولد الشعور بالذنب والاتكالية، في حين أن الاختيار يعزز شعاع الحب والاستقلالية. ليس هناك أي نوع من الاختيار في علاقة تقوم على أساس التبعية السيكولوجية لشخص آخر. وسوف يترتب على ذلك نوع من السخط واضطراب المشاعر في أي علاقة من هذا القبيل.

إن الاستقلال السيكولوجي عن الآخرين يتضمن عدم الحاجة إلى الآخرين. لاحظ أنني لم أقل عدم الرغبة في الآخرين، ولكنني قلت عدم الحاجة إليهم. ففي اللحظة التي تصبح فيها في حاجة إلى

الأخيرة، تصبح فيها عبداً تحركه الأهواء. إذا تركك الشخص الذي أنت محتاج إليه أو غير رأيه أو مات فسيكون ذلك إلى الجحود أو التقاضي أو حتى الموت. المجتمع يعلمنا أن نتكلم سيكولوجياً على مجموعة معينة من الناس كالأيوين وغيرهم. وطالما أنك تشعر بأنك مضطر إلى القيام بشيء، لأنه هو المتضرر منك في إطار علاقة معينة. وطالما أن فيمك به يصنع نوعاً من الاستياء أو يولد عدم قيامك به نوعاً من الشعور بالذنب. يمكنك أن تعتبر نفسك من بين هؤلاء الذين ينبغي عليهم بذل الكثير لتخلص من موطن الضعف هذا.

ويبدأ سلوك الاتكالية في النشوء داخل في نطاق الأسرة ومن خلال الطريقة التي كان يتعامل بها الأبوان معك وأنت طفل، ويظهر في الطريقة التي تتعامل بها مع أطفالك اليوم. كم عدد الجمل التي تدعو إلى الاتكال السكولوجي وتحملها في عقلك إلى اليوم؟ وكم منها تفرض على أولادك؟

■ شرك الاتكالية في تربية الطفل والأسرة

لقد أنتج والت ديزني فيلماً رائعاً منذ ستوات بعنوان Bear Country. كان الفيلم يتعقب إحدى الدببة وأبنيتها الرضيعين خلال الأشهر القليلة الأولى من حياتهما. قامت الأم بتعليم صغيريه طريقة صيد الحيوانات وصيد الأسماك وتسلق الأشجار. لقد علمتهما كيف يحميان نفسيهما حينما يواجهن أي نوع من الأخطار. وفي يوم ما قررت الأم ولأسباب غريبة أنه قد آن الأوان لكي تتحرك ولديها أجبرتاهما على تسلق إحدى الأشجار وبدون أن تلتفت إليهما

تركتهما ورحلت. تركتهما إلى الأبد. فبقول الدببة رأيت الأم أنها قد قامت بمسؤوليتها كأم نحو صغيرها. إنها لم تحاول أن تتلاعب بهما ليقتوما ببارتها في كل يوم أحد بالقنارب. لم تنهيهما بأنهما دكران الجميل. ولم تهددهما بأنهما سوف تصاب بالانهيار العصبي إذا هما خيبا أملها. لكنها بمطاة تركتهما يذهبن وفي كل انكاسة الحيوانية. فإن رعاية الآباء تعني تعليم النسل المهارات الضرورية كي يستقلوا بأنفسهم ثم تركهم بعد ذلك، ونحن كبشر لدينا نفس الغريزة التي تدفعنا إلى الاستقلالية. لكن الحاجة العصابية إلى أن نعشر حياتنا من خلال أطفالك يبدو أن لها الغلبة. فبدلاً من السعي لتربية الأطفال على الاستقلالية لتصلك بفكرة مدمرة وهي تربية الأطفال على التعلق بالآخرين والانتكال عليهم.

عماذا تريد لأطفالك؟ هل ترغب في أن يكون لديهم قدر عال من احترام الذات ومن الثقة بالنفس، وألا يشعروا بأي نوع من الاضطراب العصبي، وأن يكونوا محققين لأنفسهم، وأن يكونوا سعداء؟ بالطبع أنت ترغب في ذلك. ولكن كيف يمكنك أن تساعدك كي تضمن هذه النتيجة؟ فقط عن طريق أن تكون أنت على هذا الحال. فالأطفال يتعمون من سلوك من يقتدون بهم. فإذا كان يملوك الشعور بالذنب بدلاً يكونوا كذلك فإنك تكون كمن يبيع منتجاً فاسداً. فإذا كنت تعقل قدوة ونموذجاً للاستخفاف بالذات فسوف يتعلم أطفالك أن يقتنوا نفس اتجاهاتك هذه وأن يقوموا بتطبيقها على أنفسهم. بل والأهم من ذلك أن تعرف أنه إذا أعطيت لأطفالك من الأهمية أكثر مما تعطيه نفسك فإنك بذلك لا تساعدك بشيء، بل كل ما تفعله هو أنك تعلمهم أن يقدموا الآخرين على أنفسهم،

وأن يبتقوا في المؤخرة، دون تحقيق أي إشباع لأنفسهم. إن هذه المفارقة، فأنت لا تستطيع أن تمنح أطفالك الثقة بالنفس، إذ لابد أن يكتسبوها عن طريق مشاهدتهم لك وأنت تعيش بنفس الطريقة. فقط من خلال معاملتك لنفسك على اعتبار أنك أهم شخص، ومن خلال عدم التضحية الدائمة بنفسك من أجل أطفالك، ستعلمهم الثقة والإيمان بأنفسهم. أما إذا كنت مضحياً، فأنت تمثل نموذجاً لسلوك التضحية، وإذا يعني سلوك التضحية أنه يعني أنك تضع الآخرين أمامك وتقدمهم على نفسك التي لا تحبها طلباً للاستحسان ولغيره من السلوكيات العتلة والعمل من أجل الآخرين يكون أحياناً شيئاً جديراً بالقبول، فإن أصبح هذا العمل على حساب نفسك فأنت حينئذ لا تقوّه بشيء سوى تعليم الآخرين نفس النوع من سلوك توليد الاستياء.

منذ الولادة الأولى فإن الأطفال تكون لديهم الرغبة في القيام بأنشطة معينة من أجل أنفسهم. "يمكنني أن أفعل ذلك بنفسني!" "انظري يا أمي، أستطيع أن أقوم بهذا دون مساعدة من أحد"، "سوف أطمع نفسي" وتستمر هذه البوار في الظهور. وفي الوقت الذي يكون هناك قدر كبير من الاتكالية على الآخرين في تلك السنوات المبكرة من حياة الطفل فإن هناك أيضاً اتجاهاً واضحاً نحو الاستقلال الذاتي تظهر بوادره من أول يوم تقريباً.

"روكسانا" الصغيرة وهي في سن الرابعة، كانت تلجأ إلى أمها وأبيها حينما يجرحها أحد أو حينما تكون في حاجة إلى دعم عاطفي من أي نوع. في سن الثامنة والعاشر من عمرها كانت تفضي إليهم بما في نفسها. وفي الوقت الذي كانت ترغب في أن ينظر إليها

الآخرون على أساس كونها فتاة كبيرة (سوف أقوم بربط أزرار معطفي!)، كنت تريد دعماً من أب حار أو أم حانية ("انظري يا أمي لقد جرححت ركبتني وهامي تنزف")، إن مفهوم الذات لديها كان ينمو من خلال آراء والديها والأشخاص المهمين في حياتها فجأة بلغت "روكسانا" الرابعة عشرة من عمرها، وعادت إلى المنزل ذات يوم وهي تبكي لأنها تشاجرت مع إحدى صديقاتها، وجرت إلى حجرة نومها. وأغلقت الباب وراءها بشدة، ثم جاءتها أمها وطلبت منه أن يتحدث إليها وذلك بنفس طريقة الحانية. عندئذ أخبرتها "روكسانا" ولدتها عبارات غير واثقة "لا أريد الحديث عن ذلك عملي وشأني" وبدلاً من أن تفهم الأم أن هذا المشهد البسيط هو دليل على أنها كانت فعالة في دورها كأم، وأن "روكسانا" الصغيرة التي كانت تخبره يوماً بكل مشكلاتها أصبحت الآن ترغب في أن تعالج مشكلاتها بنفسها (استقلال عاطفي). اغتمست الأم، لم يكن لدى الأم أي استعداد لتدخّل ابتها تحل مشكلاتها بنفسها وبطريقة مستقلة. إنها لازالت تنظر إلى "روكسانا" على أنها لازالت طفلة صغيرة. لكن إذا أصرت الأم على موقفها هذا وأجبرت ابنتها على الحديث عن مشكلاتها فسوف تنال حظاً وفيراً من استياء ابنتها "روكسانا".

إن رغبة الطفل في الخروج من هذا العنق رغبة قوية، ولكن عندما يصبح الطفل وتصبح التضحية بمثابة الرزيت الذي تشد به ماكينة الأسرة فإن القيام بمغادرة العش والذي هو أمر طبيعي يصير أزمة. أما مغادرة العش في ظل جو مريح وملائم من الناحية النفسية فلا تتضمن أي نوع من الأزمات أو الاضطرابات، فهي نتيجة

طبيعية للحياة الفعالة. عندما تصلح مقدرة العيش بصبغة الشعور بالذنب والخوف من الإحباط فسوف تستمر هذه المشاعر عبر الحياة بل وفي بعض الأحيان تصل إلى حد أن تصبح العلاقة الزوجية قائمة على أساس تربية الأبناء لا على أساس كونها علاقة مشتركة نشأت أساساً من تقاربهما.

إن من أهدافك التي تريد تحقيقها من خلال دورك كآب/أم، وما الأهداف التي نرمي إلى تحقيقها من وراء تخطيطك لعلاقة حالية فعالة مع والديك بالتأكد فإن الأسرة هي وحدة نهمة في عملية النمو. كتبنا لا يجب أن تكون وحدة مستمرة ودائمة فلا يجب أن تكون وسيلة لتوليد الشعور بالذنب وبالعصا عندما يسعى أفرادها على اختلافهم إلى الاستقلال العاطفي. ربما تكون قد سمعت الأيوبي يقولان "لي الحق في أن أجعل ابني كيف أشاء". ولكن ما هو العائد الذي يعود عليهما من وراء هذا الاتجاه المتسلط؟ عندما يكبر الطفل تصبح لديه مشاعر الكراهية والاستياء والغضب والشعور المحبط بالذنب. عندما تقوم بفحص علاقات فعالة بين آباء وأطفالهم لا يسودها أي نوع من المطالب أو أي شكل من أشكال القهر، فسوف تكتشف أن هؤلاء الآباء يعاملون أطفالهم كأصدقاء. فإذا سكب الطفل المكاشب على المائدة فلا يكون ردهم كهذا الرد المعتاد "لماذا لا تنتبه لما نقوم به، يا لك من ولد أحمق". ولكن بدلاً من ذلك سوف تجد نفس الرد الذي يتم استعماله مع صديق إن هو سكب أي شيء "هل يمكنني مساعدتك". ليس هناك أي نوع من التعسف لأنهم في حوزة آباءهم وإنه هناك نوع من الاحترام لكرامة الطفل. سوف تكتشف كذلك أن الآباء الفعالين يشجعون أبناءهم على الاستقلالية لا

الاستقلالية، ولا يتورون أبداً بسبب الرغبات الطبيعية التي يبدونها بماؤهم لاستقلال الذاتي.

■ مظاهر الاختلاف بين الأسر التي تركز على تبعية الأبناء وتلك التي تركز على استقلاليتهم

في الأسر التي ينصب فيها الاهتمام على الاستقلالية، يُنظر إلى اسمي نحو أن يصبح كل فرد مستقلاً بذاته على أنه أمر طبيعي لا على اعتباره تحدياً لسلطة أي فرد. أما التعلق والحاجة فلا يتم التأكيد عليهما. وبالمثل فإنه ليس هناك أي مطالب تحتها على الطفل أن يظل موالداً لأسرته إلى الأبد لمجرد أنه فرد من أفراد تلك الأسرة. وتكون النتيجة أن يشعر أفراد الأسرة برغبتهم في أن يكونوا سوياً ولا يشعرون بأي نوع من القهر كي يظلوا معاً. سوف يكون هناك أيضاً احتراماً لخصوصية كل فرد دون أن يُقهر أي فرد على المشاركة في كل شيء. في أسر كهذه يكون للمرأة حياة خاصة بها إلى جانب حياتها كأم وكزوجة. سوف تعطي الأم نموذجاً للحياة الفعالة ليقتدي بها أطفالها لا أن تعيش حياتها من أجلهم ومن خلالهم. ويشعر الآباء بأن سعادتهم الشخصية هي شيء أنسى لأنه بدون تحقيق هذه السعادة لهم، لن يصبح هناك أي نوع من النفع والانسجام الأسري. وهكذا يمكن أن يخرج الآباء من وقت إلى آخر وبشكل مستقل دونما الشعور بأنهم ملزمون بأن يظلوا دوماً مع أبنائهم. فالأم ليست جارية، لأنها لا ترغب في أن يصبح أطفالها عبيداً (خصوصاً البنات). وهي نفسها لا تريد أن تكون جارية فهي

لا تشعر بأنها مزمة بأن تظل هناك طوال الوقت لتلبية كل حاجات طفلها وهي تشعر بأنها قادرة على أن تُعطي من شأن أطفالها - والعكس صحيح - إذا ما استطاعت أن تحقق ذاتها وأن تقدم إسهامها لأمرتها ولمجتمعتها وثقافتها. وهي تنف على قدم المساواة مع الرجال في هذا العلم.

في مثل هذه النوعية من الأسر لا تجد أي نوع من التلاعب المتكرر بالأبناء من خلال توليد الشعور بالذنب لديهم أو إرهابهم ليظلوا تابعين ومعتمدين على آبائهم. وعندما يكبر الأطفال لا يكون لدى هؤلاء الآباء أي رغبة في إجبار أبنائهم على زيارتهم. إضافة إلى ذلك يكون الآباء مشغولين بحياتهم الشخصية التي يسعون لأن تكون فعالة ولا يكون عندهم وقت للانتظار وصول أطفالهم وأحفادهم كي يجثوا دافعاً أو يبرأ لعيشهم وحياتهم. إن آباء هؤلاء لا يعتقدون أنه ينبغي عليهم أن يجثوا أطفالهم الشدائد والتي قد شافوا هم أنفسهم منها، وذلك لأنهم يدركون أن السعي للتغلب على الشدائد هو الذي أكسبهم ثقة بأنفسهم واحتراماً لذواتهم. فهم لا يريدون أن يحرثوا أطفالهم من هذه الخبرات الثمينة والدافعة.

هؤلاء الآباء يعتبرون رغبة أبنائهم في الكفاح من أجل أنفسهم مع وجود قدر من مساعدة تهتم بهم دون غطوسة أو تسلط منيهم بمثابة رغبة صحية ولا يمكن تجاهلها أو إنكارها. تحدثت شخصية "ديميان" Demian التي ظهرت في أحد أعمال "هسه" Hesse عن سبب تنوع الصرخ التي يمكن أن نسلوها لنستمتع باستقلاليت.

"عاجلاً أو آجلاً لابد أن بخطو كل منا خطوة نفضله عن أسسه وعن معلميه، كل منا يسعى أن يكون له خبرات مسبقه

حتى وإن كان هذا أمراً شاقاً عليه. أنا شخصياً لم أنفصل عن أبوي وعالمهما ذلك العالم المظلم المكتب بكفاح صارخ وعنيف ولكني كنت أشعر بالاعتزاز شيئاً فشيئاً، كنت أشعر بالحزن لأن هذا الأمر كان لابد وأن يتم بهذه الطريقة. لقد أصبحت أشعر بعدم الرغبة في تلك الساعات التي لا بهجة فيها والتي أقصها في ريارتي لبيت العائلة".

بإمكانك أن تجعل عودتك لزيارة بيت العائلة خبرة وتجربة محبة لنفسك إذ عضمت على كفاحك من أجل الاستقلال عن أبويك بالتواجد. إن أصبحت قدوة يحتذي بها أطفالك في كبرياء الذات والإحساس بقيمتها فهم بشورهم سوف يتوبون بتفدية العش دوساً أدلى شعور بالضغط النفسي أو الأسى على كل من يهمهم الأمر.

قد أجعلت دورثي كافليك فيشر الأمر في Her Son's Wife:

الأم ليست مجرد شخص يرحى الأتكال عليه، لكن الأم هي التي تجعل أبناءها في عمر حاجة للأتكال على الآخرين".

إذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تجعل مغادرتك للعش أمراً طبيعياً أو أن تجعله مُحملاً بالأزمات التي سوف تضر بطفلك وبعلاقتك إلى الأبد. لكنك كنت طفلاً كذلك في وقت من الأوقات، وإذا كنت تعلمت وأتقنت طريقة الأتكال السيكولوجي فربما تكون قد قمت حينها تزوجت باستبدال هذه العلاقة القائمة على أساس الأتكالية بأخرى تقوم على نفس الأساس.

■ الاتكالية السيكولوجية وأزمة الزواج

ربما تكون قد تمكنت من حل عدة اتكالك على والدك وربما أصبحت علاقتك بأبائك تحت سيطرتك كذلك. ربما تدرك وتثنيهم حاجة آبائك إلى الاستقلالية وتشجعهم عليها لكن ربما لازلت تعني من مشكلة أخرى من مشكلات الاتكالية في حياتك. إذا كنت واحداً من بين هؤلاء الدس الذين تركوا علاقة تقدم على الاتكالية على الآباء ودخلت في علاقة أخرى من هذا النوع عندما تزوجت فإن لديك موطناً من مواطن الضعف التي تحتاج منك إلى التحرك والعمل.

كتب لويس أنشباشر عن الزواج في أمريكا يقول:

"الزواج هو علاقة بين الرجل والمرأة، كل منهما يتمتع فيها بنفس القدر من الاستقلالية وتنبه كل طرف للطرف الآخر والبرام كل طرف من الطرفين بالزامات وواجبات محددة".

هاتان هما الكلمتان المقوتتان، "التبعية والالتزام" واللتان تفسران طبيعة الحياة الزوجية ومعدل الطلاق في بلدنا. هناك حقيقة بسيطة وهي أن معظم الناس لا يحبون الحياة الزوجية وعلى الرغم من أنهم قد يكابضونها أو قد يتخلصون منها عن طريق الطلاق، تستمر أزماتهم النفسية.

إن العلاقة القائمة على الحب كما أسلفنا هي تلك التي يسمح فيها كل طرف للطرف الآخر أن يكون كما يختار لنفسه دون توقعات أو مطالب. إنها رابطة تتسد بالبساطة تجمع بين طرفين كل منهما يحب الآخر بخلص إلى الحد الذي لا يتطرق فيه أي طرف

من الطرف الآخر أن يكون على غير الذي أراد لنفسه. الحب هو رابطة تقوم على الاستقلالية لا على التبعية. لكن العلاقة التي من هذا النوع نادرة في ثقافتنا لدرجة أننا نعد شيئاً حرافياً. نحس رابطة تجمع بينك وبين زوجك/زوجتك والتي فيها يكون لكل منكما الحرية في أن يكون على النحو الذي يريد. والآن تأمل واقع أغضب العلاقات. انظر كيف تتسلل هذه التبعية المظيعة إلى تلك العلاقات وتفسدها.

■ الصورة المألوفة للزواج

القاسم المشترك لأغلب الزوجات هو فكرة السيطرة والخضوع. وفي الوقت الذي قد تتغير فيه الأدوار بشكل مستمر تبعاً لاختلاف مواقف الحياة الزوجية فإن هذا القاسم يظل موجوداً مع ذلك. فأحد الطرفين يسيطر على الطرف الآخر. وكان ذلك شرطاً من شروط المصاهرة يمكنك أن تتعرف على طبيعة الزواج المألوف من خلال تاريخ إحدى حالاته ومن خلال تعرفك على الأزمات السيكولوجية المصاحبة. إليك صورة للزواج المألوف والتي يمثلها هذان الزوجان.

عند الزواج كان عمر الزوج ثلاثة وعشرين عاماً وعمر الزوجة عشرين عاماً. كان الزوج أعلى مستوى في تعليمه عن زوجته بقدر يسير. وهو في منصب يجعله ميسوراً من الناحية المادية أما الزوجة فكانت تعمل سكرتيرة أو موظفة أو ربما في وظيفة تهيمن عليها النساء. كان تكون معلية أو ممرضة. كانت خبيرة المرأة بعد الزواج أن تكون المكان الذي يقضي الرجل فيه شهوره إلى أن تصبح أم. وبعد

أربع سنوات من الزواج أنجبا طفلين أو ثلاثة، وأصبحت المرأة ربة منزل تقوم بدورها كزوجة وكأم، وأصبح دورها منصباً على العناية بأبيات وباطنائها وزوجها فمن الناحية الوظيفية أصبح دورها منصباً على البيت ومن الناحية السيكولوجية أصبحت خاضعة ومطبعة. وأصبح عمل الرجل ذا أهمية كبيرة لأنه هو المسئول عن جلب المال اللازم لإعالة الأسرة. وأصبحت نجاحاته بمثابة نجاحات للزوجة. وأصبحت صلاته الاجتماعية بمثابة صداقات للأسرة. لقد ارتفعت وزادت مكانته في البيت، وأصبح دور زوجته في أغلب الأحيان هو توفير سبل الراحة له بقدر الإمكان. كانت الزوجة تقضي الجانب الأكبر من يومها وهي تتفاعل مع أطفالها أو تتحدث مع جاراتها اللاتي وقعن في نفس الشرك السيكولوجي. وحينما كان يحدث لزوجها أي نوع من الأزمات في عمله كانت تعتبر الأزمة أزمته، وبوجه عام فإنه بإمكان أي ملاحظ أو مناس يتصف بالموضوعية أن يتبين أن هناك طرف سيطر وطرف خضع في هذا النسق. فلو أن قد قبلت وربما بحثت عن هذه التوعية من العلاقة لأنها لا تعرف غيرها. لقد حدثت حذو والديها والآخريين في حياتها الزوجية إلا كانت قراهم وتراقبهم أثناء سرحل نيموها، وما حدث على الأرجح هو أن حل اعتمادها على زوجها محل اعتمادها على والديها. بالمثل فإن لرجل كان يلتصق امرأة ناعمة الكلام، لطيفة وتؤكد دوماً على حقيقة أنه العائل للأسرة وصاحب الكلمة الأخيرة في كل علاقاته وتفاعلاته. وبذلك فقد حصص كل منهما على ما كان يباحث عنه، وقد قاما بتطبيق كل ما قد وقعت عليه أعينهما - من واقع الحياة الأسرية لكل منهما - على حياتهما الزوجية.

وبعد سنوات عديدة مرت على زواجهما - لتفرض أنها من أربع إلى سبع سنوات - بدأت المشكلات في الظهور. فقد بدأت الزوجة تشعر بأنها في سجن وأنها شيء تافه لا قيمة له كما أصبحت تشعر بعدم الرضا لأنها لا تقدم أي مساهمات ذات أهمية. وبدأ الزوج يبحث زوجته على أن تهتم أكثر بشخصيتها وأن تصبح أكثر إيجابية وأن تكون مسئولة عن حياتها وأن تكف عن الأسى على نفسها. تلك هي الرسائل الأولى التي تتناقض بشك واضح مع ما كان يريدته الزوج في بداية الحياة الزوجية "إذا كنت تريدني العمل، فلماذا لا تيحثيرين عن وظيفة؟" أو "عودي إلى الدراسة". إنه يشجعها على أن تبحث عن سبب جديد حتى تتخلص من وهن هذا. وبختصار أن يصبح حالها مختلفاً عن الحال الذي تزوجها عليه. حاد الخسوع والانفعال بمهده البيت ومتطلبات الزوج والأولاد. وإلى الآن لازالت المرأة تشعر بأنها تكون هي المخطئة إن شعر زوجها بأي نوع من القسوة أو الشقاء. تقول "فيما أخطأت؟". وإذا شعر زوجها بعدم السعادة أو بالإحباط تشعر بأنها قد قصرت في جانب معين أو بأنها لم تعد على نفس القدر من الجاذبية التي اعتادت أن تكون عليها. فيما مضى تستسلم هذه الزوجة الخاضعة إلى توجيهها العقلي الذي يريد من خضوعها واستسلامها، وتثقل كاهل نفسها بكل مشكلات زوجها وتعتبر نفسها السبب فيها.

في هذه المرحلة من الحياة الزوجية يصبح الزوج أكثر انشغالاً بالترقيات الخاصة بعمله وعلاقاته الاجتماعية وبالكد المهني. إنه في طريقه إلى أن ترتفع مكانته ويعظم شأنه، ولم يعد يتحمل تلك الزوجة الشعبية البائسة. وبسبب الفرص الكثيرة التي أتاحت له.

والتي تعالج من خلالها مع عدد كبير من الناس المختلفين وذلك الاختلاف والتغير الذي تفكر إليه زوجته الخاضعة، فقد بدأ يتغير لقد أصبح أكثر ثقة بنفسه وأصبح كثير الطالب ولم يعد يتسائل أو يتحمل نقاط الضعف الموجودة في الآخرين بما في ذلك أسرته. وأصبح يحذر زوجته البائسة قائلاً "اهتمي بنفسك وتولي مسؤوليتك لحومها ثم أتى الوقت الذي بدأ فيه الزوج يبحث عن طرق أخرى لممارسة الجنس خارج نطاق حياته الزوجية، وأتيحت له فرص كثيرة لذلك وأخذ يجري وراء مرافقة النساء الأكثر إثارة وأحياناً كانت تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تجرب بنفسها طريقاً قامت بعمل تطوعي أو أدرجت اسمها في مدرسة معينة أو بحثت عن العلاج النفسي أو قامت بمشروع معتمدة على نفسها فيه. وأغلب ما سبق كان بتدجيع من الزوج.

ربما تبدأ الزوجة الخاضعة في أن تتأهل سلوكها عن كثير. فقد تترك أنها هي التي اختارت لنفسها الخضوع والإذعان طوال حياتها وليس فقط منذ زواجها. وقد تبدأ الآن في تحدي سلوك البحث عن الاستحسان، وقد تبدأ في وضع قدميها على طريق تحسن أكثر للمسؤولية تجاه ذاتها، وذلك من خلال تخلصها من كل أشكال التكالية والتبعية التي في عالمها بما فيها التبعية للأب، وللزوج وللأصدقاء وحتى لأطفالها. وقد تبدأ في اكتساب نوع من الثقة بالنفس. قد تبدأ في العمل بوظيفة ما وتكون صداقات جديدة. قد تبدأ في مواجهة زوجها المتسلط، وقد تكفر عن قبول هذا التعسف الذي ظلت تعاني كثيراً منه منذ أن بدأ زواجها. قد تطلب المساواة وقد ترفض أن تنتظر إلى أن يمن زوجها عليها بها أكثر من ذلك

فتنتزعها منه. قد تُصر على مشروكة لها في كل شئون البيت والأشياء بما في ذلك رعاية الأطفال.

هذا الاستقلال الجديد وهذا التحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي المستقل من جانب هذه المرأة لا يقبله زوجها بسهولة. لقد أصبح مهدداً. فالتقليد يدرج حديثه في وقت لا طاقة له به. لم يكن يتوقع يوماً أن تثب زوجته فجأة رغم أنه كان قد نجحها على الخروج وعلى التفكير لنفسها. لم يكن ينتظر أن تصبح وحشاً كهذا. بل لم يكن يخطر بباله أنها قد تتحدى يوماً سيادته الراسخة. قد يكون رد فعله مصعباً بقدر كبير من التسلط الذي دائماً ما كان يستعين به ليجبر زوجته الخاضعة فيما مضى. لقد أصبح يعرض على عملها الذي يعتبره نوعاً من الحماقة إذ إنها كانت تدفع أغلب راتبها لجليسة الأطفال، وكان يعتبر اعتقادها بأنها لا تستحق بأي قدر من المساواة أمراً غير منطقي. "لمست في حاجة إلى العمر، فأت أقوم بذلك كل ما عليك هو أن تهتمي بالبيت وأن تكوني أما لأطفالك". ثم يجرب وسيلة توليد الشعور بالذنب لديها "سوف يعاني الأطفال الكثير"، "لا يمكنني أن أطيع مثل هذا الاتفاق في الأمور". ربما هددها بالطلاق كملجأ أخير وغالباً ما تؤثر وسائله هذه فقد تقول الزوجة لنفسها "لقد كنت أفسد الأمور"، ثم تنكص إلى دور الخاضع الذي كانت تلعبه من قبل. هذه الجرعة الهائلة من التسلط كافية ليجبر الزوجة لكنها إن رفضت الارتجاع فإن زواجها يكون مهدداً. وعلى أية حال هناك أزمة محققة فإذا أصرت الزوجة على استبدال خضوعها بالاعتماد على نفسها فإن الزوج الذي يتزعج أو حب السيطرة قد يترك زوجته هذه

ويتزوج من أخرى -تصغر عنها سنًا- والتي تقف أمامه في وجل ورهبة، ومن ثم يصبح قادراً على جعلها في مكان تنظر منه بتوقير واحترام له. وتصبح الزوجة الجديدة تحفة رائعة. من ناحية أخرى قد تبقى الحياة الزوجية قائمة وقد يحدث تحول مشير. قد يظل خيط السيطرة والخضوع متغلغلاً في الحياة الزوجية. فالزوجان لا يعرفان غير هذا النوع من الزواج. فغالباً ما يتم تبادل الأدوار إذ يحب الزوج حينئذ دور الخاضع بسبب خوفه من أن يفقد شيئاً يعتز به أو على الأقل يعتمد عليه. فيبدأ الزوج في المكث في البيت بشكل أكبر، ويصبح أقرب إلى أصفاله (بسبب شعوره بالذنب لهجرهم وإهمالهم فيما مضى). وقد يقول: "لم تعود في حاجة إليّ" أو "لقد تغيرت". لست أنفأ التي تزوجت منها. لست متأكداً من إنشي سوف أحب الإنسالة الجديدة". لقد أصبح أكثر خضوعاً. قد يصبح عدوياً أو متشككاً على ذاته كوسيلة يتلاعب من خلالها بزوجه أو ليسترد بها سيادته المعبودة والتي قد ضاعت منه. أما الزوجة فهي الآن في وظيفة معينة أو متجهة إلى عمل معين. لقد أصبحت لديها صداقات وهي تقوّى بتنمية اهتمامات خارجية خاصة بها ولكن على الأقل فهي تشعر الآن بالارتياح والرفق لأنّها تحظى بهدافات واستحسان ومجاملات ومدح على ما قامت به من إنجازات. ومع ذلك فإن هذا الخيط مازال موجوداً والأزمات تلوح في الأفق. فظالماً أنه لا بد من أن يكون أحد الشريكين أهم من الآخر، وظالماً أن الخوف من الطلاق هو الشيء الذي يتبدهم ويبقي على وجودهما معاً. فلا زالت الاتكالية هي حجر الزاوية في ارتباطهما معاً. والطرف المسيطر سواء كان الرجل أو المرأة لا يرضى بأن يكون عبداً

لطرف الآخر. فقد يستمر الزواج بصورة شكلية وشرعية أم أواخر الحب والاتصال فتكون قد تميزقت. والطلاق وارد هنا لكن إذا لم يحدث طلاق قسوّف يكون هناك انفصال بين الزوجين رغم زواجهما. فلا علاقة جنسية بين الزوجين. ينام كل منهما في مكان يستق من الآخر. ويصبح الاتصال قسّماً على التحقير المتبادل لا على التفاهة

وهناك نتيجة أخرى محتملة أيضاً إذا قرر كل من الزوجين أن يقوم بإعادة تقييم نفسه وعلاقته. فإذا سعى الطرفان لأن يتحررا من مواطن الضعف هذه، وأن يتبادلا الحب على أساس أن يتيح كل طرف الفرصة لأن يختار الطرف الآخر به يحقق له إشباعه الشخصي، حينئذ ينعش الزواج وينمو. ومع هذين الزوجين اللذين يتمتع كل منهما باستقلالية، واللذين لديهما قدر كاف من الاهتمام كل بالطرف الآخر، والثدير يعززان من فكرة الاستقلالية لا من الاتكالية. ولكن في نفس الوقت يسعد كل منهما بحبيبه، يمكن أن يصبح الزواج ناجحاً ومثيراً. لكن حينئذ يتدمج الزوجان ليصير كيان واحد أو عديم يحاول أحدهما أن يسيطر على الآخر بأي وسيلة. تكون الشرارة التي بداخل كل منهما والتي بداخلنا جميعاً - في طريقهما لتتطلق وتتحارب من أجل حاجة من أعظم حاجات الإنسان ألا وهي الاستقلالية.

إن طول عمر الزواج لا يعد مؤشراً على نجاحه. فكثير من الناس يُبقون على زواجهم خوفاً من المجهول أو بسبب القصور الذاتي، أو ببساطة لأن هذا هو الشيء الذي يجب أن يفعلوه. في الزواج الناجح يشعر كلا الشريكين بعاطفة الحب الحقيقي تجاه الآخر. ويعتزم أن

يتيح له فرصة الاختيار دون أي نوع من السيطرة أو التسلط. لا تجد في هذا النوع من الزواج هذا التشحر الدائم الذي يسيطر على فكر وحديث كل طرف مع الطرف الآخر، ولا يلج فيه طرف على أن يقوم الطرف الآخر بما هو منتظر منه. إن الاتكالية هي الأفعى التي تتسلل إلى جنة الزواج السعيد فهذه الاتكالية هي التي توجد أشكالاً من السيطرة والخضوع وهي التي تدمر العلاقات تدماً. ويمكن أن يتم التخلص من موطن الضعف هذا. لكن لن يكون ذلك أمراً سهلاً إذ أن النفوذ والسيطرة يكونان مهذين بالخطوء والفتنة القليلة هي التي ترقى بالتخلي عنهما دون أن تدخل في معركة. لكن الأمر الأهم هو أنه ينبغي عدم الخلط بين الاتكالية والحب. ترك بعض الفراغات في أماكن الاتصال بين الأسس هو الذي يقوي علاقات الزواج ويرسخها.

■ أنت الذي تعلمي على الآخرين الطريقة التي يعاملونك بها

التبعية ليست مجرد شيء يحدث عند اتصالنا أو ارتباطنا مع أشخاص يشجعون إلى الاستبداد. التبعية هي خيدر مثلها مثل أي سلوك من سلوكيات مواطن الضعف. أنت الذي تعلم الآخرين كيف يسيطرون عليك. وأنت الذي تعلمي عليهم الطريقة التي يتعاملون بها معك دائماً. هناك الكثير من الطرق التي تثبت من خلالها على عملية السيطرة هذه. وهي تتكرر فقط إذا هي أدت غرضها. وهي تؤدي غرضها. إذا أبقت على الوضع الذي تكون فيه تابعاً في تلك العلاقة.

إليك بعض الاستراتيجيات الشائعة للإبقاء على خيوط السيطرة والهيمنة في حياتك الزوجية:

- الصياح والصراخ ورفع الصوت وما إلى ذلك سوف يجعلك تلاء حدودك إذا كنت شخصاً رقيقاً ناعماً ترغب في أن تظل الأمور هادئة وسلمية.
- أسلوب التهديد مثل "سوف أرحل، سوف أحصل على الصديق".
- توبيخ مشاعر الذنب "لم يكن لديك الحق في...". "لا أستطيع أن أفهم كيف أقدمت على القيام بهذا". فإذا كان الشعور بالذنب يفتلك ويتعبك فسوف يتمكن الآخرون من إيقالك على حالك من الخضوع بمثل هذه العبارات.
- استخدام أسلوب الغضب والابتعاد كالعن كالتلعن وقذف وضرب الأشياء.
- حيلة التمازج الجسدي كأن يتظاهر بوجود أزمة قلبية لديه أو صداع أو ألم في الظهر وما إلى ذلك عندما لا يتصرف أحد الطرفين بالطريقة التي يريدها الطرف الآخر. ويمكن أن يتلاعب بك الآخرون من خلال هذه الحيلة إذا علم الطرف الآخر - مثلاً - أنك تتصرف بالصورة الرسمية له إن هو تعارض.
- العلاج الصامت. فعدم الكلام والعبوس (الذي يدل على عدم الرغبة في الكلام) المتعمد هي وسائل برعة يمكن أن يستغنها أحد الطرفين ليسلك الطرف الآخر السلوك السليم.

• وسيلة البكاء، والدموع حيث تيكى حتى تتمكن من توليد مشاعر الذنب لدى الطرف الآخر.

• تمثيل مشهد الرحيل. فأمر بسيط أن تتهض وتخرج من البيت. يمكنك من خلال ذلك التلاعب بالنظر الآخر وتجبره على أن يتصرف بكيفية معينة أو يكتف عن سلوك معين.

• حيلة "أنت لا تحبني" أو "أنت لا تفهمني" والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق مآربه والإبقاء على مبدأ التنكليه في هذه العلاقة.

• أسلوب الابتحار. "إذا لم تتم بما أريد، فسوف أقتل نفسي" أو "إن أنت تركتني، فسوف أتحرق".

كل الطرق السابقة تعتبر وسائل يمكن من خلالها الإبقاء على نفس الدور المطلوب الذي يقوم به الطرف الآخر في الحياة الزوجية. وهذه الوسائل بتكرار استخدامها عندها تؤدي الغرض منها. أما إذا رفض أحد الطرفين تلاعب الطرف الآخر به من خلال تلك الوسائل فلن يستمر استخدام مثل هذه الوسائل. إنها تستخدم فقط عندما يستجيب أحد الطرفين لتلك الحيل التي يستخدمها الطرف الآخر والتي قد اعتد استخدامها لهذا السبب. فأنت إن أعطيت ردود الأفعال الخاضعة والطلوبة فإنك تحيط الآخرين علماً بما سوف تتساهل أو تتهاون معهم فيه.

إذا كنت قد أصبحت مدقوعاً من قبل الآخرين فلأنك قممت بإرسال إشارات إليهم تحثهم فيها على أن يدفعوك بهذه الطريقة.

يمكنك أن تتعلم كيف تملي على الآخرين الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها. سوف يستغرق منك ذلك الكثير من الوقت والجهد لأنك قد قضيت الكثير من الوقت في تعليم الآخرين الطريقة التي أردت أن يعاملوك بها إلى الآن. لكنك قادر على إحداث التغيير سواء كان في مكان العمل أو في مجال الأسرة أو في أي مطعم أو في الأتوبيس أو في أي مكان تتلقى فيه معاملة سيئة لا ترضاها. بدلاً من أن تقول "لماذا لا تعاملونني بطريقة أفضل من هذه؟ قل لنفسك" ما الذي أقوم به حتى يتعاض الآخرين معي بشكل أفضل؟ قم بالتركيز على نفسك وأبدأ في تغيير ردود أفعالك هذه.

■ بعض السلوكيات الشائعة للتبعية والعزلة لها

• الشعور بعدم القدرة على مغادرة العش أو مغادرته بمشاعر سيئة تترك لدى الطرف الآخر.

• الشعور بأنك مطلوب منك أو مقروص عليك أن تقوم بزيارة أو باتصال هاتفي أو تقوم بتوصيل أشخاص بسيارتك أو باستضافة مجموعة من الناس أو ما شابه.

• طلب إذن أو تصريح من الزوج قبل القيام بأي شيء، بما في ذلك إنفاق المال والحديث مع مسئول أو استخدام السيارة.

• انتهاك خصوصيات الآخرين كالنظر في أدراج الأبناء والسجلات والأوراق الخاصة بهم.

• استخدام عبارات كهذه "لا يمكنك أن أخبره أبداً بإحساسي هذا، فقد لا يعجبه".

- أن يتأهلك الاكتئاب والجبن بعد فقد عزيز أو غال.
- الشعور بالتورط في وظيفة معينة أو بالالتزام بعمل معين دون أن يكون لديك أي نوع من الجاذبة للاعتماد على نفسك وللخروج عن المألوف.
- أن يكون لديك آمال وتوقعات لم هو مقترع أن يكون عليه شريك الحياة أو أبواك أو أطفالك.
- أن تصيب حاسة من الحرج والارتباك أو الخلق نتيجة لسلوك صدر عن نفسك أو زوجتك أو أحد أبويك كما لو كانت شخصيتهم جزءاً لا يتجزأ من شخصيتك وكيالهم جزءاً من كيانك.
- أن تقضي حياتك كلها في التدريب على عس أو في الاستعداد لتولي منصب معين، ولا يكون لديك أبداً القدرة على الانتقال من مرحلة التدريب إلى مرحلة الاعتماد على النفس.
- الشعور بالصدمة مما يقوله أو يشعر به أو يعتقده أو يقوم به الآخرون.
- ألا تشعر بالسعادة أو اللذات إلا إذا شعر الطرف الآخر بها.
- تلقي الأوامر من شخص آخر.
- أن تسمح للآخرين بأن يتخذوا قرارات من أجلك أو أن تلج في طلب النصيحة من الآخرين قبل أن تقرر أنت لنفسك شيئاً.
- "أنت مدين لي - انظر ما فعلت من أجلك"، مثلك على الآخرين بهذه الطريقة يتلاعب مع شعورك لكي تثقي على تبعيتهم لك.

- عدم القيام بأشياء معينة أمام الأيوين أو الأشخاص المسيطرين لأنهم قد لا يستحسنونها فلا تدخن ولا تسب ولا تتناول المهدئات أو الحلوى - إلخ لأنك تقوم بدور الخاضع.
- أن يصيبك اليأس من الحياة عندما يتوفى إنسان تحبه أو أن تعرض بشكل خسير.
- أن تحتاط فيما تستخدم من لغة عند التحدث إلى شخص مسيطر حتى لا يتضيق منك.
- أن تصر على الكذب فيما يتعلق بتصرفاتك وأن تضطر إلى تشويه الحقائق حتى لا يتضايق "هؤلاء" منك.

■ البليل السيكولوجي للاتكالية

إن أسباب التشبث بهذه النوعية من السلوكيات التي تنطوي على قهر الذات ليست على قدر كبير من التعقيد أو الصعوبة. ربما تعرف المكسب التي تعود عليك إن كنت اتكالياً. ولكن هل تعرف مدى الضرر والضرر الذي تلحقه بك تلك المكاسب؟ قد تبدو الاتكالية غير ضرورية لكنها عند السعادة والتحقيق الذات. إليك بعض المكاسب التي تجنيها - والتي هي أكثر شيوعاً - من وراء بقائك على حالك من الاتكالية.

- كونك اتكالياً يجعلك دائماً تحت رعاية ووصاية الآخرين، ويمسحك كمكاسب كفلك التي يتمتع بها الطفل الصغير لأنك غير مسئول عن سلوكياتك.

- من خلال بقاءك على حاكك من الطبيعة يمكنك أن تحسب الآخرين المسؤولية تجاه معاييك وتقاليدك.
- إذا كنت معتمداً على الآخرين فلن تكون في حاجة إلى القسم بالحقن الشاق أو المجازفة من أجل التغيير فأنت تسمي بالاعتماد والمسكينة في اعتقادك على الآخرين الشيء سيئاً لأن مسئوليتك

تكون

- يمكنك أن تشعر بالرض عن نفسك لأنك ترضي الآخرين لقد تعلمت أن الطريقة التي يمكن أن تشعر من خلالها بالرضا عن نفسك هي أن ترضي "ماما"، والآخرين الذين يتأثرون بك.

- يمكنك تجنب الشعور بالذنب الذي تختاره لنفسك عندما تتصرف بطريقة تدفع بها عن نفسك الخطأ. فمن الآن أنت لن تتصرف هكذا من أن تعلم كيف تتخلص من الشعور بالذنب.

- كنت في حاجة لأن تختار من بين الاختيارات المتاحة أو من أن تتخذ قرارات لنفسك، فأنت تعلم كل من تعلم عليهم تقبلاً أسمى، فتقوم بتقليد أحد الأيوين أو شريك الحياة أو أي فرد تعتمد عليه. وطالما أنك تعتقد ما يعتقدونه وتشعر به يشعرون به فليست في حاجة إلى العمل الشاق من أجل تحديد ما تعتقده وما تشعر به.

- عندما يغلي كل شيء آخر من حولك يكون من الأسهل عليك أن تتبع الآخرين من أن تكون قائدهم. يمكنك أن تعلم ما يخبروك به، وأن تتجنب الناس حقاً وإن كنت شديداً

راض عن شعورك بأنك تابع. لكن كونك تابعاً لأحد أسهل راض من أن تقوم بكل هذه المجازفات التي تسجد مع استقلالك بذلك إن الاستكثية هي شيء يعيش لأنها تجعلك بدلاً من أن تحقق لك تكامل في الشخصية لتصبح إنساناً مستقلاً في أفكاره. ولكن من المؤكد أن هذه الاستكثية أسهل بكثير.

■ خطوات لتخلص نفسك من الاستكثية

- اكتب إعلاناً بذكاء اختبرت الاستكثية لنفسك. وفي هذا التصريح أوضح لنفسك الطريقة التي تريد أن تتصرف بها في كل العلاقات دون أن تحسم جسور المقام بينك وبين الآخرين، لكن قم بالتخلص من أي نوع من التلاعب بك دون عرض لسوقك. قل "أنا، الإنسان، كي أتمكن من أن أحقق نفسي قدر أكبر من الوحدة الانانية... إلخ".

- تحدث إلى كل شخص تشعر أنك تبيع له ليكونوا أعمى عن أهدافك الخاصة بكونك غريب أن تعيش حياتك باستقلالية. وأوضح لهم شعورك عندما تقوم بأشياء فقط لأهلك مجبور عليها. هذه الطريقة مقبولة لأن قسماً بهم لأنه ربما يكون الطرف الآخر ليس عنده علم أصلاً بشعورك بأنك تابع له أو منكلاً عليه.

- أعط نفسك خمس دقائق لتحديد خلالها الأهداف الخاصة بالطريقة التي سوف تتعامل بها مع الأشخاص المسيئين

عليك. سدد هذه الرمية "لا، أنا لا أريد"، واختبر بها رد فعل الطرف الآخر.

• قد بالترتيب لجلسة تخطيطية مع الطرف المسيطر في وقت لا تشعر فيه بالرهبة أو بالخوف أثناء هذه الجلسة وضح له أنك تشعر أحياناً بتلاعب الآخرين بك وبأنك خاضع لهم، وبين له أنك ترغب في أن تستخدم إشارة غير لفظية لتنبيه بها الطرف الآخر إلى ما تشعر به عندما تصدر هذه الإشارة منك. ولكن أوضح بأنك لا ترغب في مناقشة ذلك وقتئذٍ. يمكن أن تكون هذه الإشارة بسيطة كشدة لأذنك أو كوضع إصبع الإبهام في فمك لكي تميز للآخرين بأنك تشعر بالخضوع في وقت معين.

• في الملاحظة التي تشعر فيها بالقهر النفسي، عبر عن شعورك هذا للطرف الآخر ثم تصرف بالطريقة التي ترغب فيها.

• ذكر نفسك بأن أبويك وزوجتك وأصدقاءك ورؤساءك وأطفالك وغيرهم سوف يستمتعون سلوكك هذا، وأن استهجانهم هذا لا علاقة له بشخصيتك وكيانك. فالحقيقة المفترضة في أي علاقة هي أنك ستعرض لبعض الاستهجان. فإذا كنت تتوقعه فلن تصده به. بهذه الطريقة يمكنك أن تكسر كثيراً من أغلال الاتكالية والتبعية التي تستعبدك عاطفياً.

• حتى وإن كنت تتعمد تجنب الأشخاص المسيطرين (كأحد الأبوين أو شريك حياتك أو رئيس العمل أو أحد الأبناء) فإنك لا تزال في قبضتهم حتى في غيابهم إذا كنت تعيش في حالة من الجمود العاطفي بسببهم.

• إذا شعرت بأنت مكره حتى زيارة أشخاص معينين، اسأل نفسك ما إذا كنت ترغب في أن يقوم الآخرون بزيارتك لتجرب أنهم شعروا بأن هذا أمر مقروء عليهم. إذا لم تكن ترغب في ذلك، فقم بتوسيع هذا الفكر ليشمل هؤلاء الذين تعاملهم بهذا الأسلوب. أي قد يتقلب المنطق ونظر إلى أي مدى تكون العلاقة القائمة على الإلزام أو الاضطرار حقيرة بالقيمة.

• اتخذ قراراً بأن تتخلى عن دور الاتكالية الذي تلعبه، وذلك من خلال قيامك بالعمل التطوعي والقراءة والاستعانة بجبسة أطفال (حتى وإن كنت غير قادر على نفقات ذلك) والعمل بوظيفة لا يشترط أن تتقاسى منها راتباً جيداً، لماذا؟ ببساطة لأن تحقيق قدر عدل من احترام الذات لنفسك شيء جدير بالاهتمام بهذا كل ذلك من مال أو وقت.

• قم بالإصرار على الاستقلال المالي دون أي شروط مقيدة لند وبدون أن تكون مديناً لأن إنسان، إنك تكون عبداً إن طلبت سالا من أحد لكون إذا كان ذلك مستحيلاً، يمكنك الإعداد لأن تربح مالاً خاصاً بك بأي طريقة بارعة يمكنك أن تبتكرها.

• ترك الآخرين وشأنهم! حرر نفسك من قبضة الآخرين! كف عن إعطاء الأوامر! كف عن تلقي الأوامر!

• أدرك رغبتك في أن تحقق لنفسك نوعاً من الخصوصية ولا تشاشر الآخرين كل شيء شعوريه أو تتعرض له. أنت فريد من نوعك وتمتع بالخصوصية. فإذا شعرت أنك ولابد

مشارك الآخرين في كل شيء، فإنك بذلك تكون عميد الاختيار وبالطبع تابعاً.

• دع طفلك يشعر بأن حجرته خاصة به وحده. أعطه مكاناً يمكن أن يكون تحت سيطرته هو. وعلما أن ذلك لن يضر بشيء، اترك له الفرصة لكي يتخذ قرارات بخصوص الطريقة التي سيتم تنظيم الحجرة بها. قالقراش المهندم لير أفضل من المناحية النفسية من القراش غير المهندم حتى وإن كنت قد تعلمت عكس ذلك.

• في حفل معين اجتمع مع أناس آخرين دون أن تنتقل بزوجك/ زوجتك. لا تشعر بأنك مطالب بأن تظل طوال الوقت معه. انفصل عنه أثناء الحفل ثم ارجع به عند انتهاء الحفل بهذه الطريقة سوف تزيد من معرفتك وخبرتك.

• إذا أردت أن تذهب إلى السينما وأراد شريك حياتك أن يعب كرة مضرب. فمع كلا منكما يقود بما يرغب فيه. أعط لنفسك قدراً أكبر من الانفصال عنه وسوف تجد أن حضرة اجتماعكما مود من جديد أسعد وأكثر إثارة.

• قم برحلات قصيرة بمفردك أو مع مجموعة من أصدقائك دون أن تشعر بأنك مطالب بأن تبقى بصحبة شريك حياتك. سوف تشعر بلهفة أكبر إليه عندما تعود، وسوف تعزز قدرتك على التصرف بتلقائية وبشكل مستقل.

• ضع في اعتبارك أنك لست مسئولاً عن سعادة الآخرين. قالآخرون هم المسئولون عن سعادة أنفسهم. وهكذا فقد

تستمتع حقاً برفقة إنسان ما ولكن إذا شعرت أنك مطالب بأن تسعد فإنك تصبح تابعاً تشعر بالحزن إن شعر به الطرف الآخر من والأسوأ من ذلك أن تعتقد أنك المسئول عن إحساس الطرف الآخر بالحزن. أنت المسئول عن مشاعرك وعوظفك الشخصية وكذلك الآخرون. كل مسئول عن مواطنه الشخصية. لا أحد يملك السيطرة على مشاعرك سواك أنت.

• تذكر أن العادة ليست مبرراً لعدم قيامك بشيء. فمجرد كون قد اعتدت دائماً الخضوع للآخرين ليس مبرراً كافياً لأن تجعل ذلك الوضع يستمر.

إن العيش ورعاية الأبناء بصورة مؤثرة تقوم على الاستقلالية. بالمثل، فإن الزواج الناجح هو دليل تحقق أدنى قدر من التوحد وأعلى قدر من الاستقلالية والاعتماد على النفس. في الوقت الذي قد تشعر فيه بخوف حقيقي من التعلي عن علاقات التبعية إذا سألت أولئك الذين أنت تابع لهم عاطفياً، فسوف تكتشف ما يثير دهشتك وهو أنهم معجبون للغاية بهؤلاء الذين يفكرون ويتصرفون لأنفسهم. هذا جزيء من المقارقة. إنك تحظى بأعلى قدر من الاحترام حينما تستمتع بالاستقلالية خصوصاً من أولئك الذين حاولوا باقصى ما في وسعهم كي تبقى تابعاً لهم.

العش مكان جميل وملائم لأي طفل كي ينمو في ظله، لكن مغادرة هذا العش أجمل بكثير ويمكن أن يراه كذلك من بغادر العش وكذلك الذين يشاهدونه وهو يغادر.

■ وداعاً للغضب

إن براف الغضب الوحيد هو أن نخلص من هذه العبارة التي تحملها في نفسك "لو كنت فقط بشيئين أكبر من ذلك".

هل تغضب بسرعة؟ قد تتقبل الغضب على اعتبار أنه جزء من حياتك، لكن هل تعرف أنه لا يخدم أي غرض يعود عليك بالنفع؟ ربما تبرر سلوكك الغاضب بأن تقول أشياء كهذه: "إنه من طبيعة البشر" أو "إننا له أنفس عن غضبي سوف أكيته وهذا قد يسبب لي قرحة". لكن الغضب من المحتمل أن يكون جزءاً منك لا تحبه ولننا في حاجة لأن تشير إلى أن الغضب لا يرغب فيه أي إنسان.

الغضب ليس من طبيعة البشر لست في حاجة لأن يكون لديك قدر منه فهو لا يخدم أي مسعى نحو تحقيق السعادة لنفسك وإشباع حاجاتك. إنه موطن من مواطن الضعف. وهو نوع من الأنشؤن السيكولوجية التي تصيبك بالوهن، تمام كما يفعل بك المرض العضوي.

دعنا نضع تعريفاً "للغضب"، كد هو مستخدم في هذا الفصل فإن الغضب يشير إلى رد فعل أو استجابة مؤقتة تحدث حينما لا يتحقق ما كنت تتوقعه أو تنتظره. وهذه الاستجابة تكون في شكل ثورة خصومة أو أن تهج في وجه شخص معين أو حتى تحلق فيه مشدوداً وأنت صامت. إن الغضب ليس مجرد نزاع بسيط أو نفعال ضاير أكرر ثانية إن الكسبة المحورية هنا هي التعويض والجمود. والغضب عميق وهادئة ما يحدث نتيجة لأمك تتفهم أن لو يختلف العالم والناس عما هم عليه.

وكما أن الغضب عادة فهو خيار من ضمن الخيارات. إنه رد فعل مكتسب تجاه الإحباط حيث تتصرف بطرق من الأفضل ألا تتصرف بها. في الواقع فإن الغضب الشديد يعد شكلاً من أشكال الجنون، إنك تكون مصاباً بالجنون إذا لم يكن لديك سيطرة على سلوكياتك. لذلك عندما تكون غاضباً ولا تملك السيطرة على نفسك فمك تكون مصاباً بحالة مؤقتة من الجنون.

يسر هناك من نفع سيكولوجي يعود عليك من الغضب. وكما أوضحنا هذا فإن الغضب يصيبك بالوهن فمن الناحية الفسيولوجية فإن الغضب يمكن أن يحدث فرط في ضغط الدم والقرح والطفح

الجلدي وحقن القلب والأرق والإجهاد وحتى أمراض القلب، ومن
الناحية السيكلوجية فإن الغضب يدمر علاقات الحب ويعوق
الاتصال والتفاهم ويقود إلى الشعور بالذنب والاكتئاب، وعموماً يصبح
بنشأة عقبة في طريقك. ربما تكون متشككاً لأنك قد تسع دوماً من
يقود لك إلى التعبير عن غضبك أصح وأسلم بكثير من كبت هذا
الغضب بداخلك. إنني أوافق على أن التعبير عن الغضب أصبح
بالفعل من كبتك. لكن هناك بديل أصح وأسلم، وهو ألا يكون لديك
أي نوع من الغضب من أسسه. في هذه الحالة لن تقع في هذه الورطة
التي تتحير فيها بين التعبير عن غضبك أو كبتك.

إن الغضب من كل المشاعر الأخرى يحدث نتيجة للتفكير. إنه
ليس مجرد شيء يحدث لك. حينما تواجه ظروفاً أو أسوأ لا تسير
بالطريقة التي ترغب فيها. أخبر نفسك بأن تلك الأشياء لا يجب
أن تسير بالطريقة التي تسير عليها (الإحباط) ومن ثم فسوف تتخير
استجابة عاضبة مأوفة تخدم هدفاً ما لديك. (انظر المكاسب التي
تجنّبها من الغضب في آخر هذا الفصل). وطالما أنك تعتقد أن
الغضب جزء من أي إنسان فسوف يكون لديك المبرر لقبول وتجنب
السعي من أجل التخلص منه.

بكل الوسائل قم بالتعبير عن غضبك ولكن بطرق غير مدمرة.
إذا كنت لا زالت مصراً عليه. لكن عليك أن تبدأ في النظر إلى نفسك
على اعتبار أنك شخص قادر على أن تتعلم أنواعاً جديدة من التفكير
حينما تُحبط، وبذلك يمكن أن تحل المشاعر الأكثر إشباعاً وتحقيقاً
للذات من الغضب الموقود. إن الشيق والانفعال الإحباط هي مشاعر
من المحتمل جداً أنك سوف تظل تعاني منها. إن أن العالم لن

يكون أبداً على الطريقة التي تريدها أنت. لكن الغضب، تلك
الاستجابة العاطفية المؤذية التي تصدر منك حينما تقابلك عقبات
يمكن أن تتخلص منه.

ربما تدافع عن الغضب لأنه يساعدك على أن تشق طريقك.
حسناً للوقرة أخيراً. إذا كنت تقصد أن رفع صوتك أو إظهار
انزعاجك سوف يساعدك في منع طفلك التي في الثانية من عمرها
من اللعب في الشارع لأنها قد تتعرض للأذى فإن رفعك صوتك
حينئذ يصبح وسيلة ممتازة. لكن ذلك يصبح غضباً عندما تتضايق
وتتلعش بشكل حقيقي، عندما يحمر وجهك وتزداد ضربات قلبك،
عندما تصبح بالأشياء من حولك، وبوجه عام حينما يصيبك نوع من
الاحاقة لفترة معينة من الوقت. بكل الوسائل الممكنة قم باختبار
بعض الاستراتيجيات الشخصية التي تدعم وتعزز من السكوك اللائق.
لكن لا تندفع وراء كل تلك الشوكة الداخلية التي تصاحب ذلك.
يمكنك أن تتعلم التفكير بهذه الطريقة: "هذا السلوك الصادر عنها
فيه خطورة عليها. أريد أن ألفت نظرها إلى أن اللعب في الشارع أمر
ين أتعامل فيه، سوف أرفع من صوتي لكي أظهر لمشاعري القوية
تجاه ذلك، لكن لن أصول وأجول كما المجنون".

انظر وتامل هذه الأم التي لا تستطيع أن تتحكم في غضبها. إنها
تتضايق باستمرار من السلوكيات السيئة والتكررة لأطفالها. ويبدو
أنها كلما ازدادت. زادت سلوكياتهم السيئة. إنها تعاقبهم وتقوم
بحبسهم في غرفتهم، وتصرخ فيهم دوماً. ينتابها دائماً حالة من
الغضب عندما تتعامل معهم. فحياتها كأنها بمثابة معركة. إنها لا

تعرف سوى الأصوات العالية، وفي كل مساء تكون جتهالككة عاطفياً بعد أن استغرقت من يوم قضته في ساحة القتال.

إذاً لماذا لا يتدرب الأطفال عندما يعرفون مدى الغضب الذي ينتاب والدتهم عندما يسيئون السلوك؟ لأن الفارقة التي ينطوي عليها الغضب هي أنه لا يغير الآخرين. إنه يشعل فقط من رغبة الطرف الآخر في التحكم في الطرف الغضب. استمع إذ هؤلاء الأطفال على افتراض أن لسان حالهم يعبر عن الدافع العقلي وراء إساءتهم التصرف. "نظر مدى سهولة أن تفجر غضب أمي؟ كل ما عليك أن تقول هذا أو تفعل ذلك، وسوف تتمكن من التحكم فيها، ومن أجل أن تجعلها تساور نوبات الغضب، ربما تضل في حجرتك لفترة وجيزة، ولكن انظر النتيجة! سيطرة عاطفية تامة عليها بهذا الثمن البهيم. ولأنه ليس لدينا سلطة كبيرة عليها، هي تقوم بهذا مراراً وتكراراً لتشاهدها وهي تنقابه حالة من الجنون بسبب سلوكياتنا هذه."

إن الغضب حينئذ يُستخدم في أي علاقة دائماً ما يشجع الطرف الآخر على استمراره في التصرف بالطريقة التي تصرف بها، وعلى حين أن الشخص الذي يثير الغضب ربما يتصرف وهو خائف إلا أنه يعرف أيضاً أنه قادر على أن يفجر غضب الشخص الآخر وقتما أراد، وبذلك يمارس نفس النوع من السلطة الانتقامية كتلك التي يعتقدها الشخص الغاضب أنها لديه.

في أي وقت تخاف نفسك الغضب كرد فعل تجاه سلوك شخص آخر فإنك بذلك تسلبه حقه في أن يكون على النحو الذي اختار

لنفسك. إنك تحبل هذه الجملة العصابية في عقلك النائم تعجز عن أن تكون بقي ٣ عندئذ ستكون راضياً عنك بدلاً من أن تكون غاضباً منك. لكن الآخرين من يكونوا أبداً على الطريقة التي تريد طوال الوقت. فغالب ستجد أن الأشياء لا تسير بالطريقة التي تريدها. هذه سنة الحياة، واحتمل تغييرها صفر. ولذلك في كل مرة تختار لنفسك الغضب عندما تواجه شخصاً أو شيئاً لا تحبه فإنك تقرر لنفسك الأذى أو الجمود بأي صورة بسبب هذا الواقع الآن تبيئت لك حماقة الغضب. غضبك على أشياء لن تتغير أبداً يعتبر حماقة منك. بدلاً من أن تختار لنفسك الغضب يمكنك أن تبدأ في اعتبار أن الآخرين الحق في أن يكونوا مختلفين عما تفضله أنت. قد لا يعجبك ذلك لكن لا بد ألا يغضبك، فغضبك سوف يشجعه على أن يستمر على حالهم هذا. وسوف يحلب عليك كل هذا الإجهاد البدني والمعذاب الذهني اللذين تم تدويلهما سالفاً. لديك بحق حرية الاختيار. فإما أن تختار الغضب وإما أن تختار عبارات جديدة تتعلق بأشياء ستساعدك على التخلص من حاجتك إلى أن تغضب.

ربما ترى نفسك على الجانب المعاكس بمثلية إنسان لديه قدر كبير من الغضب لكن لم يكن لديه الشجاعة للتعبير عن هذا الغضب، فتقوم بكبته ولا تتفوه بكلمة، وتقوم بإعداد نفسك من أجل الإصابة بتلك القروح المؤلمة ولعيش في قدر كبير من القلق في لحظات حاضرك. لكن هذا ليس مناقضاً أو معاكساً للشخص الذي يغضب ويستشيط غضباً. أنت أيضاً تحمّل في رأسك نفس العبارات التي تنطوي على فكرة أن الناس والأشياء ينبغي أن تكون على النحو الذي تريده أنت. وتجادل قائلاً "لو أصبحت الأشياء على هذا النحو

لـ شعرت بالغضب". إن هذا منطلق خاطئ واقتلعه من جذوره هو السر الذي يمكن من خلاله التخلص من التوتر. وفي حين أنك ستعجب في أن تعلم كيفية التعبير عن غضبك المكبوت بدلاً من تراكمه بداخلك فإن الهدف الأساسي الذي ينبغي أن تسعى إليه هو أن تفكر في طريقة جديدة لا تسبب لك الشعور بالغضب. ولتكن مثل هذه الأفكار "إنه إن أراد أن يكون سعيداً فلن يختار لنفسه الشعور بالغضب - فهو وليس أنا- الذي لديه سلوكيات حمقاء" أو "إن الأشياء لا تسير بالطريقة التي أعتقد أنها يجب أن تسير عليها. وفي حين أنني لا أحب هذا فلن أعوق نفسي به".

إن تعلمك التعبير عن غضبك من خلال أنواع جديدة من السلوكيات التي قد تمت مدقتها خلال هذا الكتاب هو الخطوة الأولى. تم يعتبر التفكير في طرق جديدة ستساعدك على أن تتحول من التفكير الخارجي إلى التفكير الداخلي السليم وأيضاً تعني سلوك أي شخص آخر هو الخطوة الأساسية. يمكنك أن تتعلم ألا تعطي سلوكيات الآخرين وأفكارهم من القوة ما يحملك على الشعور بالغضب. عن طريق احترامك لذاتك ورفضك لتحكم الآخرين فيك لن للحق بنفسك أي ضرر بسبب الشعور بالغضب في لحظة احاضر.

■ لتكون لديك روح الدعابة

من المستحيل أن تكون غاضباً وضاحكاً في ذات الوقت. الغضب والضحك لا يتلازمان. ولديك القدرة على أن تختار أيهما.

إن الضحك هو إشراق وابتهاج للروح. وبدون الشروق لا يمكن أن يعيش أو ينمو أي شيء. وكما يقول وستون تشرشل:

اعلم أنك لا تستطيع أن تعامل مع أكثر الأمور خطورة وأهمية في العالم إذا لم تفهم أكثرها مرحاً وإثارة.

قد تأخذ الحياة جديدة على نحو كبير. لكن ربما كانت روح الدعابة التي تنشر الألفة هي السمة الوحيدة الأكثر بروزاً للأسوياء من الناس. إن مساعدة الآخرين على أن يختاروا الضحك وتعلم الوقوف في خلفية الحياة لمقابلة، ومراقبة التعارض والمفارقات في كل موقف من مواقفها، كل ذلك يعد علاجاً ممتازاً للغضب.

ومن طبيعة الأشياء أن ما تفعله، سواء كنت غاضباً أم لم تكن، لن يكون له أدنى تأثير إلا كُن تلقى كوباً من الماء فوق شلالات نياجرا، وسواء اخترت الضحك أم الغضب فلن يهم ذلك كثيراً. سوى أن الأول سيبدأ لحظات حاضرك بالمعادة والثاني سيبدد هذه اللحظات في بؤس وتعاسة.

هل تأخذ نفسك وحياتك جديدة إلى الحد الذي لا تتمكن عنده من الرجوع إلى نفسك لقرى ولتكتشف حماقة أخذك لكل شيء على هذا النحو من الجدية والوقار؟ إن غياب الضحك يعد مؤشراً على اعتلاك فاعدم تميل إلى أن تأخذ نفسك وتأخذ كل ما تفعله برزائفة مبالغ فيها. تذكر نفسك بأن ذلك هو الوقت الوحيد المتاح أمامك. لماذا تهدد حاضرك بالغضب في الوقت الذي يكون فيه الضحك شيئاً طيباً للغاية

فقد اضحك لمجرد الضحك. هذا هو مبرره. لست في حاجة إلى أن يكون لديك سبب لأن تضحك. ولكن اضحك لمجرد الضحك. راقب نفسك والآخرين في هذا العالم الغريب ثم قرر بعد ذلك ما إذا كنت ستحمل هذا الغضب معك دوماً أم ستنتهي في داخلك روح الدغبة التي سوف تملحك وتبلغ الآخرين واحدة من أكثر الهبات التي لا تفقد بثمن. الضحك. حقاً إل شيء يمنع للغاية.

■ بعض الأسباب السائدة للغضب

يمكنك أن ترى الغضب في جميع الأوقات وهناك أمثلة في كل مكان هؤلاء الذين يملكون بدرجات متفاوتة من العجز والمجمود بدءاً من حالة بسيطة من الانزعاج إلى حالة من الغضب الأعشى إنه السرطان - وإن كان مكتسباً - الذي يدخل وينفذ إلى كل العلاقات الإنسانية. إليك بعضاً من أكثر الأمثلة شيوعاً التي يختار فيها الناس الغضب.

• الغضب في السيارة يصبح قائدة السيارات في أوجه بعضهم البعض لأنهم الأسباب. سلوك المتدافع في الممر ينشأ عندما يقود طرف الآخر سيرته ببطء شديد أو بسرعة كبيرة أو لا يعطي إشارة ضوئية أو يعطي إشارة ضوئية بطريقة غير ملائمة أو يقود بتغيير مسارته أو أي عدد من الأخطاء. أنت كفائد سيرة قد تمر بقدر كبير جداً من الغضب والمجمود العاطفي بسبب الأشياء التي تخبر نفسك بها والتي تتعلق بالطرق التي يجب أن يقود الآخرون سياراتهم وفقاً لها. وبمثل فإن الاختناقات المرورية هي بواعث أساسية للشروع

في الغضب والخصومة. فقيادة السيارات يصبحون في الركاب ويعتنون من كان سبباً في التأخير. وكل هذه السلوكيات ناتجة عن فكرة واحدة مبادئها لا يجب أن يحدث هذا. ولأنه حدث فسوف أغضب وسوف أساعد الآخرين على أن يحقاروا القعدة لأنفسهم كذلك.

• الغضب في الألعاب الترفيهية لعبة كرة القدم، والسلة، وكرة المضرب وغيرها من الألعاب الأخرى تعتبر مثيرة غضب من الطراز الأول. فالناس يغضبون من رفقائهم أو من خصومهم لعدم قيامهم به. هو صواب أو بسبب مخالفتهم لقواعد اللعب. فقد يلتون وأشياء مثل ضرب النفس لأنهم ارتكبوا خطأ ما. وفي حين أن القيام بتفسير وإلقاء الأشياء ألسم بكثير من ضرب الآخرين والصياح فيهم إلا أن ذلك لا زال بمثابة عوائق تحول دون الاستفادة من لحظة الحاضر.

• الغضب من عدم وجود شخص أو شيء في مكانه اللازم. فكثير من الناس تتقاهم حالة من الغضب إذا عدم وجود شخص أو حدث معين في محله أو مكانه اللازم. فمثلاً قد يقرر قائد سيارة وهو في حركة السير أن أحد راكبي الدراجات أو أحد المشاة لا يجب أن يسير في المكان الذي يسير فيه فيحاول أن يزيحه عن الطريق. وهذا النوع من الغضب يمكن أن يكون على قدر كبير من الخطورة. فكثير من الحوادث المروقة تقع فعلاً نتيجة لمجرد مثل هذه الأفعال التي فيها يكون للغضب الذي لا يمكن ضبطه عواقب وخيمة.

• الغضب بسبب الضرائب. لن يجدي أي قدر من الغضب - قل أو كثير - في تغيير قوانين الضرائب، ولكن يظل الناس على نفس حالهم من الغضب لأن الضرائب ليست بالقدر الذي يرغبون فيه.

• الغضب بسبب تأخر الآخرين. فإذا كنت تنتظر أن يتصرف الآخرون طبقاً لجدول مواعيدك أنت، فموقف تختار لنفسك الغضب عندما لا يتصرفون على هذا النحو، وتبرر حالتك من الجمود بقولك "لدي الحق في أن أغضب، لقد جعلتي أنتظر لمدة نصف ساعة".

• الغضب من سوء التنظيم وتسبب الآخرين. فعلى الرغم من حقيقة أن غضبك قد يشجع الآخرين على الاستمرار في التصرف بنفس الطريقة فقد تضرر على اختيار الغضب.

• الغضب من الجدار. فإذا ارتطمت سارك بشيء أو طرقت بالمطرقة على إبهامك فيمكن أن يكون الصياح رد فعل علاجي. أما أن تشعر بالغضب والغيظ فتقوم بالتنفيس عن غضبك في شيء ما كأن تضرب قبضة يدك في الحائط فإن هذا ليس عبثاً فحسب وإنما يسبب لك ألماً في ذات الوقت.

• الغضب عند فقدان الأشياء. لن يفيد الغضب في إعادة مفتاح فقدته أو حافظة سقطت منك بل قد يعيقك هذا الغضب عن أن تقوم بالبحث بشكل فعال عنها.

• الغضب بسبب الأحداث التي تجري في العالم من حولك والتي تخرج عن نطاق سيطرتك. فقد تساء من السياسة أو

العلاقات الخارجية أو الاقتصاد، لكن الغضب وما يعقبه من حالة من الجمود لن يغيرا من الأمر شيئاً.

■ الصور الكثيرة للغضب

والآن وبعد أن تعرفنا على الأوقات التي قد تختار لنفسك فيها الشعور بالغضب هيا تتأمل بعض أشكال الغضب.

• بذاءة القول وفحش اللسان مع زوجتك أو أطفالك أو مع من تحب أو مع أصدقائك.

• العنف الجسدي، ضرب وركل وتعنيف الأشياء أو الناس وقد يبلغ هذا العنف مبلغه فيؤدي هذا السلوك إلى جرائم العنف والتي غالباً ما تُرتكب تحت تأثير هذا الغضب الذي يفسد تفكير صاحبه. فالنفس أو الاعتداء لا يقعان إلا إذا خرج الإنسان عن شعوره وانتابته حالة من الغضب أصابته ينزع من الجنون المؤقت. إن اعتقادك بأن الغضب هو أمر طبيعي وتأبيدك للمدارس السيكولوجية التي تشجعك على التفاعل مع غضبك والتعبير عنه يمكن أن يكونا على قدر من الخطورة، وبالمثل فإن التلفزيون والأفلام والكتب التي تهون من أمر الغضب والعنف، وتعرض لهما على أساس كونهما أمرين طبيعيين نفساً كلاً من الفرد والمجتمع.

• قولك أشياء كهذه: "إنه يغيظني" أو "إنك تثير غضبي فعلاً". في تلك الحالات تركز على أن تدع سلوك الآخرين يصيبك بالحزن.

• استخدام عبارات كهذه: "أقتله" "أضربهم بعنف" أو "دمر من يقف في طريقك" قد تعتقد أن هذه مجرد تعبيرات لكنها تثير الغضب والعنف، وتجعل من ذلك أمراً مقبولاً حتى في المنافسات الودية.

• تويات الغضب الانفعالية: إنها ليست فقط طريقة قد شاعت لتعبير عن الغضب ولكنها كثيراً ما تمكن صاحبها من الحصول على ما أرادته بالفعل.

• الخفية والاستهزاء والمعاملة الصامتة: كل هذه الطرق التي يتم من خلالها التعبير عن الغضب يمكن أن تكون مدمرة كما هو الحال في العنف الجسدي.

وفي حين أن قننة السلوكيات المحتملة للغضب لا تنتهي فإن الأمثلة الموضحة أعلاه تمثل أكثر أشكال الغضب شيوعاً عندما يظهر في موطن الضعف هذا.

■ نظام المكافآت الذي قيمت بتأسيسه مقابل اختيارك للغضب

كي تتجنب من أن تكون أكثر مقاومة للغضب فمن الفعالية بمكان أن تبدأ أولاً بإدراك الأسباب التي تدفعك إلى استخدام الغضب إليك بعض الدوافع التي تثبتك على حالتك من سرعة الغضب

• في أي وقت تجد من الصعب أن تتمالك فيه نفسك أو تشعر فيه بالإحباط أو الانهزامية، يمكنك أن تستخدم الغضب

لكي تلقي بمسئولية تجاه ما تشعر به على عاتق الشخص الآخر أو على الحدث نفسه بدلاً من أن تقولى مسئوليتك تجاه مشعرك الشخصية.

• يمكنك أن تستخدم غضبك لتتلاعب بأولئك الذين يخافونك وهذا على وجه الخصوص يعد فعلاً في جعل من هم أصغر منك مدناً أو أصغر منك جسماً أو أضعف منك نفساً يطمعون ويلتزمون بما أخبرتهم به.

• الغضب ينفذ الأنظار إليك. وبذلك تستطيع أن تشعر بأنك إنسان مهم وقوي.

• الغضب عذر سهل. فيمكن أن يُجن جنونك بشكل مؤقت، بعده تتعلل بقولك "لم أستطع أن أتمالك نفسي" هكذا يمكنك تبرئة نفسك وتبرير سلوكك بحجة خروج الأمر عن سيطرتك.

• يمكنك أن تحقق ما تريد لأن الآخرين يفضلون استرضاءك وتهديتك عن أن يكابدوا سلوكك الغاضب.

• إذا كنت تخشى الألفة أو الحب فيمكنك أن تغضب لشيء ما، بذلك تتجنب مغامرة عرض نفسك ورأيك على الآخرين بشكل ودي.

• يمكنك أن تتلاعب بالآخرين بتوليد الشعور بالذنب لديهم وذلك بأن تجعلهم يتساءلون "فيم أخطأت لأغضبه بهذه الطريقة؟". فعندما يشعرون بالذنب تكون أنت في موقع القوة.

- بإمكانك أن تعيق الاتصال أو أن تقطع العلاقات التي تشعر فيها بالتهديد والخوف لأن هناك شخصاً آخر أكثر مهارة وحنفاً منك. فأنت ببساطة تستخدم الغضب كوسيلة تتجنب بها المخاطرة بأن تظهر بمظهر سيئ.
- لست في حاجة لأن تؤثر في نفسك عندما تكون غاضباً وبذلك تستطيع أن تستنفذ لحظات حاضرك في شيء لا مشقة فيه. وهو الغضب. ومن خلال ذلك، يمكنك أن تتجنب أي شيء يزعجك أو تفعله لتحسن من نفسك. وهكذا يمكنك أن تستخدم الغضب كوسيلة للهروب من مسؤوليتك تجاه نفسك.
- يمكنك أن تنهيك في الإشفاق على ذاتك بعد أن تشن هجوماً غاضباً على الآخرين وتتعمر بالأسى لأنه لا يفيدك أحد.
- يمكنك أن تتجنب التفكير بوضوح وبصفاء وذلك من خلال شيء بسيط وهو أن تغضب. الكل يدرك أنك لا تستطيع التفكير بشكل سليم في تلك الأوقات. فلم لا تفتنم الغضب القديم عندما تريد أن تتجنب أي شكل من أشكال التفكير السليم الصعب.
- يمكنك أن تبرر خسارتك أو أدائك الضعيف في شيء من خلال هذه الحالة الانفعالية البسيطة. وربما تستطيع أن تجعل الآخرين يتوقفون عن تحقيق الفوز لأنفسهم لأنهم يخافون من غضبك بشدة.
- يمكنك أن تبرر غضبك بأن تقول "إنك في حاجة إليه كي تتمكن من القيام بعمل معين". ولكن الغضب في الحقيقة هو عائق لك ولن يحسن أبداً من أدائك.

- من خلال قولك "من الطبيعي أن أغضب" يكون لديك مسبراً تدور به سلوكيتك. تقول "أنا بشر وهذا من طبيعة البشر".

■ بعض طرق التخلص من الغضب

من الممكن التخلص من الغضب. وسوف يتطلب منك ذلك قدراً كبيراً من التفكير الجديد ويمكن أن يتم ذلك فقط في حينه. ويمكن أن يتم ذلك عند كل لحظة من لحظات الحاضر في كل مرة. فحينما تواجه أشخاصاً أو أحداثاً تستثيرك لأن تختار الغضب. كن واعياً بما تخبر به نفسك ثم قم باستخدام عبارات جديدة تولد مشاعر جديدة وسلوكيات بناءة بشكل أكبر. إليك بعض الأساليب الخاصة بمهاجمة الغضب.

- الأول والأهم هو أن تكون واعياً بأفكارك وقت الغضب وأن تذكر نفسك بأنك لست في حاجة لأن تفكر بهذه الطريقة بمجرد أنك اعتدت التصرف بها فيما مضى. إذا الوعي هنا من أهم الأمور.
- جرب إرجاء الغضب. فإذا كنت قد اعتدت أن تغضب في ظرف معين، قم بتأجيل غضبك لمدة خمس عشرة ثانية ثم انفجر على النحو الذي اعتدت عليه. في المرة التالية قم بإرجاء غضبك لمدة ثلاثين ثانية، واستمر في زيادة الوقت الفاصل بين المثير والاستجابة. وعندما تبدأ في إدراك أنك قادر على إرجاء غضبك، تكون حينئذ قد تعلمت تعاليم نفسك عند الغضب. إن إرجاء الغضب هو بمثابة التحكم

قيه، وبمزيد من التدريب سوف تتخلص في النهاية منه تماماً.

• عندما تحاول أن تستغل الغضب بشكل بناء كي تعلم طفلاً شيئاً ما، حاول أن تتظاهر بأنك غاضب، ارفع من صوتك وتظاهر بالعبوس دون أن تمر بكل هذا الألم البدني والنفسي الذي يصاحب الغضب. لا تحاول أن تضلل نفسك بأن تعتقد أنك تستمتع بشيء تكرهه. يمكن أن تكره هذا الشيء أو ذاك دون أن تتأثرت حالة الغضب هذه.

• ذكر نفسك في لحظة الغضب بأن كل إنسان لديه الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه، وذكرها أيضاً بأن إلحاحك على الآخرين بأن يكونوا مختلفين عما هم عليه سوف يزيد ببساطة من غضبك هذا. اعمل على أن تصبح للآخرين حرية الاختيار تماماً كما تتمسك بحقك في حرية الاختيار.

• اطلب مساعدة من شخص تثق به. اجعله يقوم بتنبيهك لفظياً أو بإشارة معينة حينما يراك تغضب. حينما تتلقى منه الإشارة فكر فيما تفعل ثم جرب أسلوب الإرجاء.

• احتفظ بصحيفة الغضب وقم بتسجيل الوقت بدقة والمكان والحدث اللذين اخترت فيهما الشعور بالغضب. كن دقيقاً فيما تدون وأجبر نفسك على أن تسجل كل سلوكياتك الغاضبة. سوف تكتشف بسرعة - إن كنت مشابراً - أن قيامك بتدوين الحدث بدقة سوف يقنعك بأن تقلل من اختيارك للغضب.

• بعد أن تتفجر غضباً صرح بأن هذه مجرد زلة وقعت منك، وأن التفكير بشكل مختلف حتى لا تقع فريسة لهذا الغضب هو هدف من بين أهدافك. تصرّحك اللفظي هذا سوف يجعلك تدرك ما قد قصت به بالفعل وسوف يبين لك أنك بالفعل تعمل على التغيير من نفسك.

• حاول أن تقترب بدنياً من الشخص الذي تحبه في لحظة غضبك. إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن تقلل من خصومتك هي أن تمسك بأيدي الطرف الآخر - رغم عدم رغبتك في ذلك - وأن تظل بمسكاً بيديه إلى أن تنتهي من التعبير عن شعورك وإلى أن ينقشع غضبك.

• تحدث مع أولئك الذين هم أكثر عرضة لنوبات غضبك في وقت تكون غير غاضب فيه. ليشارك كل منكم الآخر الرأي حول أكثر الأفعال التي تثير الغضب بينكم. وليبحث كل شريكين عن طريقة يعبران بها عن مشاعرهما دونما الحاجة إلى الغضب الذي يسبب الوهن. وقد يفتقان فيما بينهما على ملاحظة مكتوبة أو وسيط بينهما أو السير معاً لتهديئة الموقف. وبذلك تتوقف إساءة كل منكم للآخر بسبب هذا الغضب الذي لا معنى له. بعد مرات المشي التي تهدف لتهديئة الموقف سوف يبدأ كل منكم في إدراك مدى حماقة اندفاعكم.

• قم بتهديئة غضبك في التواني القلائل الأولى من خلال تحديد شعورك. وتحديد تصور لما يشعر به الطرف الآخر كذلك.

عشر ثوان الأولى هي الأكثر حسماً، فإن مررت عليك تلك الثواني بسلام على الأرجح سوف يخمد غضبك.

• ضع في اعتبرت كل الأشياء التي تعتقد أنها سوف تقابل باستهجان من قبل خمسين بالمائة من الناس طوال خمسين ساعة من الوقت. حينما تتوقع عدم القبول من الآخرين فن تختار لنفسك الشعور بالغضب. بدلاً من ذلك سوف تقول لنفسك إن هذا العام يثير على نحو صحيح إذ أن الناس لا يوافقون على كل ما أقول أو أعتقد أو أشعر به أو أفعله. ضع في اعتبارك أنه في حين أن التعبير عن الغضب بديل صحي على عكس كبتة إلا أن عدم وجود غضب من أساسه هو أسهل وأصح البدائل على الإطلاق. حينما تكف عن النظر إلى الغضب على اعتبار أنه شيء طبيعي أو من سمات البشر. سوف يكون لديك للبرز الداخلي لأن تعمل على التخلص منه.

• تخلص من آمالك وتوقعاتك لما ينبغي أن يكون عليه الآخرون. فحينما تنتهي تلك التوقعات. سوف يتبدد الغضب معها.

• ذكر نفسك بأن الأطفال سيظلون دوماً على حالهم من نشاط والحركة والصخب، وبأن غضبك لن يجدي معهم بشيء. وعلى الرغم من أنك تستطيع أن تساعد الأطفال على أن يقوموا باختيارات بقاءة في أنشطة أخرى فلن تتمكن أبداً من تغيير طبيعتهم الأصلية.

• أحبط نفسك. إن استطعت ذلك فلن تثقل نفسك بهذا الغضب الدمر للذات.

• في أي اختناق مروري حدد لنفسك وقتاً لتنظر إلى أي مدى يمكنك أن تصبر دون أن ينفجر غضبك. اسع لتقوية جانب السيطرة لديك، وبدلاً من أن تصيح في وجه أحد الركاب، اسأله سؤالاً بطريقة حضارية. استثمر الوقت في كتابة خطاب أو في سماع أغنية أو في ابتكار طرق لخروج من هذا الاختناق المروري أو عش تانية في تجرية أو خبرة مثيرة مررت بها في حياتك أو قم بالتخطيط لتحسين تلك التجارب فيما هو آت.

• بدلاً من أن تصبح عبداً لمشاعرك تجاه كل موقف أو ظرف محبط تتعرض له. استغل الموقف واعتبره تحدياً لك. عليك أن تسعى لتغييره ولن يكون لديك لحظة واحدة في حاضرك من أجل الغضب.

الغضب عقبة في طريقك، وهو لا يفيدك في شيء. وككل مواطن الضعف فإن الغضب هو وسيلة لاستخدام الأشياء التي تحبطك لتبرر ما تشعر به. عليك بلسان الآخرين. اختر لنفسك ما تشاء ولا تجعل من بين اختياراتك أن تغضب.

■ صورة لإنسان قد استأصل كل مواطن الضعف

إنهم متغولون بأنفسهم لدرجته أنهم لا يرون ماذا يفعل حراسهم.

ربما يبدو الشخص الخالي من كل سلوكيات مواطن الضعف شخصية خيالية. لكن الخلاص من السلوكيات الدمرة للذات ليس مفهوماً أسطورياً، لكنه شيء يمكن أن يتم في الواقع. في وسعك أن تكون فاعلاً بكل ما تحمله الكلبة من دلالات، ويمكن أن تكون صحتك العقلية الكاملة في لحظات الحاضر بمثابة اختيار. هذا الفصل الأخير مخصص لوصف الطريقة التي يفكر ويتصرف بها أولئك الذين قد تخلصوا من كل مواطن الضعف. سوف تعيش نمو

إنسان على العكس من أغلب البشر؛ ذلك الإنسان الذي يمكن تمييزه عن طريق قدرته الفائقة على العيش بفعالية في كل لحظة.

إن الناس الذي يخلون من مواطن الضعف يختلفون عن الأشخاص العاديين. وفي حين أنهم يشبهون كثيراً أي إنسان غيرهم إلا أن لديهم صفات وخصائص مميزة لا علاقة لها بالسذالة أو بالعوامل الاجتماعية أو الاقتصادية أو بالجنس. إنهم لا يثقون بأي أدوار أو بأي التزامات وظيفية أو بأي أطر جغرافية أو بأي مستويات تعميمية أو بأي إحصائيات دالية. هناك سمة مختلفة لهم. كل اختلافهم لا يمكن تحديده من خلال العوامل الخارجية التقديرية التي تصنف الناس من خلالها بوجه عام، ربما يكونون أغنياء أو فقراء، وقد يكونون ذكوراً أو إناثاً، بيضاً أو سمرًا، وقد يعيشون في أي مكان ويقومون بد يشدون، إن هؤلاء جماعة بينها تباين وتنوع. ومع تباينهم هذا فإن هناك سمة واحدة مشتركة بينهم ألا وهي خلوهم من مواطن الضعف، فكيف يمكنك أن تتعرف على هذه النوعية من البشر إن أنت صادقت أحدهم؟ راقبهم! استمع إليهم! وسوف تكتشف هذا.

الشيء الأول والأكثر وضوحاً أنك ستري أولئك الذين يحبون بالفعل كل شيء في حياتهم؛ أولئك الذين يقومون بأي شيء ببساطة وبراحة بل دون أن يبدؤوا أوقاتهم في الشكوى أو في تصني أن لو كانت تلك الأشياء على غير ما هي عليه. إنهم متحمسون للحياة ويرغبون أن ينهلوا منها كل مئول. إنهم يحبون التزهات والأفلام والكثير والرياضات والحفلات والدين والمزارع والحيوانات والجبائل وكل شيء. هم يحبون الحياة، عندما تجد نفسك وسط أناس

كهؤلاء، سوف تلاحظ عدم وجود أي نوع من التذمر أو الشكوى أو حتى التنهيدة السلبية إن أمطرت السماء يفرحون بذلك، وإن اشتد الحر يتقرون ذلك بدلاً من أن يشكوا منه. وإن كانوا في وسط اختناق مروري أو في حفل ما أو حتى بمفردهم يتعاملون ببساطة وبيسر مع الموقف الذي هم فيه. ليس هناك أي تظاهر بالاستمتاع لكن لديهم نوعاً من القبول الواعي بما هو كائن والقدرة غير المألوفة على الاحتياج في واقع كهذا. أسأله ما الذي لا يحبون. وسوف تجد أنه يصعب عليهم أن يعطوك إجابة أمينة وصانقة. إنهم لا يعملون عقولهم فيهرعون إلى الداخل خوفاً من المظهر، بل يعتبرون المظهر شيئاً جميلاً وتجربة مثيرة يرغبون في ارتيدها. قالوا: لا يولد لديهم الشعور بالغضب، فهم يرونه ولا يدافعون في الاحتياط منه. وإنما يتقبلونه على أنه جزء من حياتهم. من هم يحبون القطة؟ نعم. الدببة؟ نعم. الديدان؟ نعم. وبينما نطرح الإزعاج كمرض والجفاف والبعوض والقيصانات وما شابه لا يتقبلها هؤلاء الناس بحرارة وبدفء. إلا أنهم لا يضيعون أبداً لحظة واحدة من لحظات حاضرتهم في الشكوى من تلك الأشياء أو في تمسكهم بعدم حداثتها. فإذا كانت هناك حاجة لاستئصال مواقف أو ظروف معينة، فإنهم يعملون على استئصالها. ويستمتعون بعملهم هذا. جرب معهم كل شيء، ولن تعثر على شيء واحد يكرهون القيام به. حقاً إنهم محبوبون للحياة ويخطرون في شتى جوانبها لينهلوا منها ما استطاعوا.

الناس الأسوياء المحققون لأنفسهم ليس لديهم شعور بالذنب أو أي شكل من أشكال القلق المصاحب لذلك، والذي ينسجم بدوره مع استفادته من لحظة من لحظات الحاضر في الجمود بسبب أحداث قد

مضت عن المؤكد أنهم يستطيعون الاعتراف بأخطائهم وأخذ العهود على أنفسهم أن يتجنبوا تكرار سلوكيات معينة لا تقع من ورائها على الإطلاق، لكنهم لا يضيعون وقتهم في التحمس على أنهم قاموا بهذا الشيء أو ذاك أو في الانزعاج لأنهم يكرهون شيئاً فعلوه في لحظة سالفة من حياتهم. إن التحرر الكامل من الشعور بالذنب هو إحدى ركائز الأفراد الأسوياء، لا انتحاب على الماضي، ولا جهد يبذل لإجبار الآخرين على أن يختاروا الشعور بالذنب لأنفسهم عن طريق توجيه أسئلة حمقاء كهذه: "لماذا لم تقم بهذا بشكل مختلف عما قمت به؟" أو "ألا تشعر بالخزي من نفسك؟". يبدو أن هؤلاء الأصحاء يدركون أن ما عاشوه من الحياة لا حيلة لهم فيه. وأنه لن يغير شعورهم بالاستياء من الماضي من شيء. فليس لديهم شعور بالذنب، ولأنهم يعتبرون ذلك أمراً طبيعياً فهم لا يساعدون الآخرين أبداً على أن يخفروا لأنفسهم الشعور بالذنب. إنهم يعتبرون أن الشعور بالاستياء من أنفسهم في لحظة الحاضر لا يزيد إلا من تدني تضرعهم واحترامهم لأنفسهم. ويدركون أيضاً أن التعلم من الماضي أسى بكثير من الاعتراض عليه. لن تجددهم أبداً وهم يتلاعبون بالآخرين بأن يخبروهم إلى أي مدى قد أساءوا. كما أنك لن تستطيع أبداً أن تتلاعب بهم باستخدام نفس الأساليب. قلن يغضبوا منك وإنما وبكل بساطة سوف يتجاهلونك. وبدلاً من أن يثوروا عليك فسوف يرحلون أو يغيرون الموضوع. إن كل الأساليب التي تؤثر بفعالية في معظم الناس لا تجدي مع هؤلاء الأفراد الأسوياء. وبدلاً من أن يسيبوا لأنفسهم والآخرين التعاسة والشقاء من خلال الشعور بالذنب فإنهم يمرون عليه من الكرام متى تراءى لهم.

كذلك فإن الأشخاص الذين ليس لديهم مواطن ضعف لا يصيبهم القلق الظروف والمواقف التي تصيب الناس بالاضطراب والجنون نادراً جداً ما تؤثر في هؤلاء. إنهم ليسوا بمخططين ولا بمؤجلين إلى المستقبل. هم يرفضون القلق ويحافظون على خلوصهم الدائم من التوتر الذي يصحبه. إنهم لا يعرفون كيف يقلقون. فليس هذا جزءاً من تكوينهم. ولا يعني ذلك بالضرورة أنهم هادئون في كل اللحظات ولكنهم لا يرغبون أبداً في أن يبدؤوا لحظات حاضرم في تعذيب أنفسهم بسبب أشياء مستقبلية لا حيلة لهم فيها. إنهم موجهون. ومنكبون على كل لحظة من لحظات حاضرم. ولديهم جهاز تنبيه داخلي يبدو أنه يذكرهم بأن ذواضع التلق حتماً لابد منها في الحاضر. وبأنه من المحزنة أن يعيشوا حياتهم بهذه الطريقة.

هؤلاء الأشخاص يعيشون حاضرم. ولا يعيشون في الماضي أو في المستقبل. فلا يربهم المجهول. وهم يسعون دوماً وراء الخبرات والتجارب الجديدة وغير المألوفة بالنسبة لهم. إنهم يعيشون الغموض وهم يستمتعون بحاضرم في كل أوقاته على وعي كامل بأن لحظات الحاضر هي كل ما لديهم. ولذا فهم لا يخططون لحدث مستقبلي فيبدون فترات طويلة من حياتهم في انتظار قدوم هذا الحدث وهم في حالة من الكسل والجمود. إن اللحظات التي بين الأحداث هي لحظات يمكن أن تُعاش مثلها مثل تلك اللحظات التي تقع فيها الأحداث نفسها. وأولئك الأشخاص لديهم قدرة فائقة لنيل كل متعة في حياتهم اليومية. إنهم ليسوا بمسوفين أو مدحرجين ليوهم عصبية. وفي الوقت الذي تستهجن فيه ثقافتنا سلوكياتهم. لا يصيبهم أي شعور بتفريغ الذات. هم يحصلون ما في حاضرم من سعادة.

وعندما يأتي المستقبل ويصبح حاضراً. يحصلون ما به من سعادة كذلك. وهؤلاء الأفراد يمتلئون دوماً لأنهم ببساطة يدركون حقاقة الانتظار إلى أن يحين وقت الاستمتاع. إن هذه طريقة طبيعية للحياة تشبه كثيراً حياة الطفل أو الحيوان. إنهم مشغولون بتحقيق إشباع ذواتهم في لحظات حاضرم. في الوقت الذي يقضي فيه معظم الناس حياتهم في انتظار الحصول على المكاسب. التي لا يحصلون عليها أبداً.

هؤلاء الأسوياء يتمتعون باستقلالية تثير الدهشة. فهم خارج العنق. وفي حين أنه قد يكون لديهم عاطفة قوية للحب والتضحية من أجل الأسرة فهم يعتبرون الاستقلالية أسوأ بكثير من التبعية في كل علاقاتهم. إنهم يحفظون حريتهم من تعليق توقعات وآمال على الآخرين. وتقوم علاقاتهم على أساس الاحتواء المتبادل لأحقية كل فرد في أن يتخذ قراراته لنفسه. فحبيبهم لا ينطوي بأي حال من الأحوال على فرض قيمهم على من يحبون. هم يشجعون ويؤكدون على الخصوصية والتي قد تجعل الآخرين يشعرون بأنهم منبوذون. هؤلاء الأسوياء يحبون أن ينفردوا بأنفسهم في أوقات معينة. ويقطعون أشواطاً طويلة للتأكد من أن خصوصيتهم محفوظة. لن تجد هؤلاء الأشخاص متورطين في كثير من علاقات الحب. إنهم ينتنون علاقات الحب الخاصة بهم. ومع ذلك فهم يحبون من أعماق قلوبهم ويكل مشاعرهم. يصعب على الاتكاليين وغير الأسوياء أن يحبوا هؤلاء لأنهم لا تعيهم حريتهم مثلهم. فإن احتاج أحد إليهم فإنهم يرفضون هذه الحاجة إذ أنهم يعتبرونها ضرة بالضرب الآخر. كما نضر بهم تماماً. إنهم يرغبون في أن يمتنع أولئك الذين يحبونهم

بالاستقلالية كي يقدروا لأنفسهم ويعيشوا حياتهم الخاصة بهم. وفي الوقت الذي يستمتعون فيه بالآخرين ويرغبون في أن يكونوا بصحبتهم، فإنهم يريدون من الآخرين أن يحققوا لأنفسهم النجاح دون الاتكال أو الركون إلى أحد. وهكذا ففي اللحظة التي تبدأ فيها في الاتكال هي أولئك الأسوياء سوف تجددهم يختفون من أمامك قلباً ثم قالوا، إنهم يرفضون أن يكونوا تابعين لأحد أو أن يتراكل عليهم أحد في أي علاقة من علاقاتهم المأخوذة مع الأشغال يمثلون نموذجاً للشخص الحاتي إلا أنهم يكونون فيه الاقتصاد على النفس منذ اللحظات الأولى، ويقضون عليهم كثيراً من الحب في كل وقت.

سوف تجد غداً -قليلاً تجده- للبحث عن الاستحسان في هؤلاء الأشخاص السعداء المحققين لأنفسهم واشبعين لها، إنهم قادرون على القيام بإنجاز أعمالهم دونها الحاجة إلى استحسان وثناء الآخرين عليهم. هم عادة متحررون من آراء الآخرين ولا يهتمون في الغالب بما إذا رضي شخص عما قالوه أو قاموا به أم لا. هم لا يحاولون أبداً أن يدهشوا الآخرين أو أن يحفظوا بقائهم، إنهم أشخاص موجهون من داخلهم لأحد الذي لا تعتيهم معه تقييدات الآخرين لسلوكياتهم في شيء. وهم ليسوا غافلين أو متجاهلين للاستحسان والودح تماماً إلا أنهم لا يحتاجون إليه. يمكنهم أن يكونوا لأنعين فيما يقولون فهم متمسكون بالصدق، ولا يصوغون رسائلهم بعبارات رثانة ليرضوا الآخرين، إذا أردت أن تعرف ما يعتقدونه فهو نسخة طبق الأصل مما يقولونه. وعلى العكس فعندما تقول شيئاً ما عنهم فلا يتزعزعون ولا يجمدون. سوف يتلقون منك العنومات التي أعطيتها إياهم ويقومون بتنقيتها عبر قيمهم الشخصية

ويستغلون أفضلها في نموهم. وهم ليسوا في حاجة إلى أن يحبهم كل إنسان. ولا يضمنون أي رقبة جامحة في أن يستحسنتهم الآخرون على كل شيء يفعلونه. هم يدركون أنهم سوف يتعرضون دوماً إلى بعض الاستهجان، إنهم أفراد غير عاديين في أنهم يستطيعون أن يتصرفوا كما تملئ عليهم أنفسهم لا كما يملئ عليهم أي طرف خارجي.

سوف تلاحظ وأنت تراقب هؤلاء الأشخاص افتقارهم إلى القائل بالعوامل الثقافية. إنهم ليسوا متسربين وتكلمهم يقدمون على اختياراتهم الشخصية حتى وإن كانت اختياراتهم هذه تتناقض مع ما يفعله الجميع. يمكنهم أن يتجاهلوا القواعد الثقافية إذا لم تكن ذات معنى وجدوى، ويبدو، فإنهم يهزؤون أكتافهم استهجاناً لتقاليد الثقافة التي يهدما الكثيرون جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. هم لا يشاركون كثيراً في الحفلات كما أنهم لا يتمكنون في الأحاديث التائمة مجرد أن ذلك من السلوكيات المبهمة واللائقة اجتماعياً. إنهم أشخاص مستقلون بأنفسهم، وبينما يرون المجتمع جزءاً مهماً في حياتهم إلا أنهم يرفضون أن يحكمهم هذا المجتمع أو أن يصبحوا عبيداً له. هم لا يهجمون المجتمع بتمرد وعصيان بل يدركون في قرارة أنفسهم متى يتجاهلونه ويتصرفون بصفاء ذهن وباقتناع.

هم يعرفون كيف يضحكون وكيف يثيرون الضحك. فهم يجدون أن روح الدعابة موجودة بالنفس في كل المواقف. فيمكنهم أن يضحكوا في المواقف المثيرة للسخرية والمواقف المبهمة أيضاً. هم يحبون أن يساعدوا الآخرين على الضحك ويتسمون بالبراعة في إيجاد روح الدعابة. إنهم ليسوا أناساً يأخذون الحيدة على محمل

الجد ويعيشون في كبد كأولئك الذين يشقون حياتهم بمشقة وعناء. بل إنهم قاعلون، وغالباً ما يتعرضون للاحتقار والاستهجان لأنهم يدرحون ويلبسون في الوقت غير المناسب. هؤلاء يسر لديهم توقعت جيد لما يقومون به لأنهم يدركون أنه لا معنى لهذه القولة "الشيء المناسب في المكان المناسب". إنهم يحيون التغيير والثورة على الملوف. ومع ذلك فهم لا يعتنون على الآخرين إذا مزحوا. فلا يستخدمون السهك على الآخرين كوسيلة لإثارة الضحك. هم لا يسخرون من الناس بل يضحكون معهم. إنهم يسخرون من الحياة، ويعتبرون أن الأمر كله يدعو للضحك حتى وإن كانوا يسعون لإثارة الضحك عن قصد في بعض المواقف. وحينما يقفون وقفة التأمل للحياة يعرفون أنهم غير ذاهبين إلى مكان معينة. وتكون لديهم القدرة على الاستمتاع، وإشاعة جو نفسي يمكن أن يختار في ظله الآخرون البهجة والمتعة لأنفسهم هؤلاء ينشرون جو المرح والضحك أينما وجدوا.

هؤلاء هم الذين يتقبلون أنفسهم دون شكوى. إنهم يعرفون أنهم بشر، وأن طبيعتهم هذه تتضمن سمات وخصائص بشرية معينة. هم يعرفون حقيقة مظهرهم ويتقبلونه. إن كانوا طويلاً قبيهاً وتمعة. وإن كانوا قصيراً فلا بأس من ذلك. الصلح شيء جميل وكذلك كثافة الشعر. يمكنهم أن يعيشوا متقبلين العرق، فهم واقعيون مع أنفسهم ومع طبيعة أجسامهم. لقد تقبلوا أنفسهم وبذلك فهم أكثر الناس طبيعية وواقعية. هم لا يتوارون وراء السحيق ولا يفتخرون على ظهورهم بمظهر معين. هم لا يعرفون الشعور بالمعانة والانتكاس بسبب أي شيء طبيعي أو خصيصه بشرية فيهم. هم يحيون أنفسهم

ويتقبلون صبيعتهم وهيتهم. وبالمثل فإنهم يتقبلون الطبيعة بأكملها بحالها التي هي عليها. دونما أن يتفخوا أن و كانت على غير ذلك. لا يتذبذبون من الأشياء التي لن تتغير كاللوجات الحارة أو العواصف المطيرة أو ماء البارد. هم يتقبلون أنفسهم والعالم على النحو الذي عليه. فلا اعتراض ولا شكوى ولا أنهر بل تقبل كل شيء ببساطة. إنك إن تتبعته حياتهم على مدى سنوات فلن تسمع منهم أيدياً أي شيء يدل على الاستخفاف بالذات أو التخصر. سوف تجددهم أناساً قاعلين. سوف تجددهم يتقبلون العلم على حانه كالطفل الذي يتقبل العالم الطبيعي ويستمتع به لأنه جدير بذلك.

إنهم يتدرون العالم الطبيعي. ويحيون الخروج إلى الطبيعة ويستمتعون بالسمر وسط هذه الطبيعة النقية والأصيلة. وهم يعشقون أشياء على وجه الخصوص: كالجبال وغروب الشمس والآتيار والزهور والأشجار والحيوانات وكل الكائنات النباتية والحيوانية. هم طبيعيون مثلهم في ذلك مثل بقية الناس، ويتسمون بالعنفوة والبساطة. ويعشقون البساطة الطبيعية في الكون بأكملها لا يشغلهم البحث عن أحداث أو الملهي النبيلة أو الحفلات أو المؤتمرات أو الاجتماعات المعلقة وما إلى ذلك، رغم أنه من المؤكد أنهم قادرون على الاستمتاع بكل هذه الأنشطة لأقصى حد. هم في سلام مع الطبيعة رغم أنهم قادرون على العمل والإنجاز في دنيا الناس. وهم قادرون أيضاً على تقدير ما قد أصبح تافهاً في تضر الآخرين ولا يصيبهم غداً من غروب الشمس أو من رحلة في الغابات. فالطائر المحلق في السماء يمثل منظرًا جميلاً يستمتعون به مراراً وتكراراً. فلا يتضايقون من بوقانة الفراشة، ولا تزججهم القطة التي تلد صغارها.

إنهم يقدرون ببساطة كل شيء. قد يعتبر البعض ذلك تكلفاً منهم. لكنهم لا يلتفتون إلى ما يظنه الآخرون. فهم مشغولون للغاية ببعض ما لديهم من مهام لتحقيق الإتباع لذواتهم في لحظة الحاضر.

إن أهم رؤية وإفراك سلوكيات الآخرين. فما قد يبدو بالنسبة للآخرين معتقداً أو سطسماً، يرى من جانبهم على أنه واضح ومفهوم. إن المشكلات التي تعيق الكثيرين غيرهم تعتبر بالنسبة لهم مجرد أشياء ثانوية. فغياب الاستغراق العاطفي في المشكلات عند هؤلاء، يجعلهم قادرين على التغلب على العوائق التي تظهر في نظر الآخرين. أسوأ ما يستحيل تخطيها، هم يتألمون أنفسهم كذلك، ويذكرون بسرعة ما يحاول الآخرون أن يفعلونه بهم. يمكنهم أن يهزوا أكتافهم استهجاناً وتجاهلاً في حين يغضب الآخرون ويصابون بالحيرة والسلبية. إنهم لا يتحيرون أو يرتبكون، فما قد يبدو محيراً أو مستحيلاً لأغلب الناس كثيراً ما يروته عارضاً بسيطاً له حل متوفر لديهم.

هم لا يعانون من أي مشكلات في عالمهم العاطفي. فبالنسبة لهؤلاء ليست المشكلة أكثر من كونها عائقاً يمكن التغلب عليه. ولا تعتبر المشكلة في نظرهم تقييماً أو انعكاساً لشخصياتهم. فقيمته الذاتية محفوظة. ومن ثم فإنهم ينظرون إلى المؤثرات الخارجية بنزوعية لا على أنها تهديد لقيمتهم. هذه واحدة من السمات التي يصعب فهمها لأن أغلب الناس يفزعون بسهولة بسبب الأحداث الخارجية والأفكار والناس المحيطين بهم. أما الأسوياء الذين يتمتعون بالاستقلالية لا يعرفون الخوف أو الرهبة، وهذه الخاصية الفريدة قد تجعلهم مهابين من قبل الآخرين.

وهؤلاء لا يدخلون أبداً في شجر لا نفع من ورائه. فهم ليسوا كمن يتفرون على الحبل في السيرك كي يلفتوا الأنظار إليهم أو يحتلقوا المبررات ليعطوا أهمية لأنفسهم. أما إذا كان الشجار سيحقق تغييراً لهم فإنهم سيقيمون بذلك. لكنهم يدركون أنه لا داعي للشجر إن لم تكن هناك جدوى من ورائه. إنهم ليسوا ممن يصحون بأنفسهم. بل هم قوم قاعلون. وهم أيضاً مساعدون للآخرين. فهم دائماً منهمكون في جعل حياة الآخرين أكثر سعادة أو أكثر احتمالاً. هم الصغاربون الذين في طبيعة من يسعى إلى التغيير الاجتماعي ومع ذلك فإنهم لا يحملون معهم تلك الصراعات والأزمات إلى قُرشهم كل ليلة لئلا تتوفر الأرض الخصبة للإصابة بالقرح أو بأمراض القلب أو غيرها من الأمراض العنصرية. إنهم لا يستطيعون أن يكونوا نسخة متكررة من أحد، وكثيراً ما لا يلاحظون حتى الاختلافات الجنسية بين الناس بما في ذلك الفروق السلالية والعرقية والحمية والجنسية. هم لا يتسمون بالسطحية فيحكمون على الآخرين من خلال مظهرهم وفي حين أنهم قد يبدو أنانيين أو متعصبين فإنهم يقضون قدراً كبيراً من أوقاتهم في خدمة الآخرين. لماذا؟ لأنهم يحبون أن يكونوا على هذا النحو.

هؤلاء لا يعرفون الوهن بسبب المرض. إنهم لا يرضون بأن تقعدهم الإصابة بالبرد أو بالأم الرأس، فهم مؤمنون بقدرتهم على تحليل أنفسهم من تلك العثر، ولا يحدثون الناس بأخبارهم وبمدي ما هم عليه من حالة سيئة أو تعب شديد أو أمراض آلت بأجسامهم. إنهم يتعاملون مع أجسامهم بطريقة طبية. فهم يحبون أنفسهم. ومن ثم فهم يكتلون بطريقة جيدة ويترنون بانتظام

إكثريّة للحياة، ويرفضون أن يتوقوا صرارة الضعف والرهق التي تجعل الناس لا حول لهم ولا قوة بفترات متفاوتة من الزمن. هم يحبون أن يعيشوا بشكل صلب ويحققون ما أرادوا لأنفسهم.

وهناك سمة أخرى مميزة لهؤلاء الأفراد المحققين والشبيعين لأنفسهم وهي الصدق. هم لا يعرفون المراوغة في إجاباتهم كما أنهم لا يتظاهرون بشيء أو يكذبون في شيء. فهم يرون أن الكذب تشويه لحقيقتهم ولواقعهم. وهم ليس لديهم استعداد لأن يشاركوا في تلك السلوكيات الصلبة لذات. وفي حين أنهم يتمتعون بالخصوصية إلا أنهم أيضاً يتجنبون القيام بتشويه الحقائق بهدف حماية الآخرين. هم يعرفون أنهم مسئولون عن عالمهم الخاص بهم وكذلك الآخرون. وهكذا فإنهم يتصرفون بطرق سوف يُنظر إليها كثيراً على أنها قاسية، لكنهم في الحقيقة وبكل بساطة يتركون للآخرين الفرصة كي يتخذوا قراراتهم الخاصة بهم. فهم يتعاملون بفعالية مع ما هو كائن بالفعل لا ما هم يرغبون في أن يكون.

هؤلاء الأشخاص لا يعرفون النوم، فهم ذاكبون في توجهاتهم الشخصية، ويرفضون أن يحملوا الآخرين المسئولية تجاه حالهم الذي هم عليه. وبالمثل فهم لن يتقنوا وقتاً كبيراً في الحديث عن الآخرين والتركيز على ما قد قام به شخص أو ما أخفق في القيام به. فهم لا يتحدثون عن الناس بل يتحدثون معهم. إنهم لا يلومون الآخرين بل يساعدون أنفسهم كما الآخرين لتحديد على من تقع المسئولية. إنهم ليسوا ممن يحبون القيل والقال أو ممن ينشرون الإشاعات المغرضة. هم مشغولون للغاية كي يعيشوا حياتهم بفعالية.

حتى أنه ليس لديهم أي وقت لهذا الاتفاق الذي يمد حياة الكثير من الناس. القاعون يعملون أما الذقنون يلومون ويشكون.

هؤلاء الأفراد لا يشغلهم كثيراً النظام والتنسيق والترتيب في حياتهم. فهم لديهم أسلوب ونهج خاص بهم لكن لا يشعرون بالحاجة إلى أن تنسجم الأشياء والناس مع تصوراتهم عن الحال الذي ينبغي أن يكون عليه كل شيء. فهم لا يوجبون على أحد شيئاً. من يعتبرون أن لكل فرد الحرية في أن يختار لنفسه ما يشاء، وأن تلك الأشياء القافية التي تصيب الآخرين بالجنون هي ببساطة مجرد نتائج مترتبة على قرار شخص آخر. إنهم لا يرون أن العالم ينبغي أن يسير على نحو معين. إنهم غير مغالين في الانشغال في النظافة والنظام. هم يحيون بفعالية، وإذا لم يشجع أي شيء مع ما يفضلون فإنهم يجنون هذا الأمر لا بأس منه. وهكذا فإن التنظيم بالنسبة لأولئك الأفراد يعتبر مجرد وسيلة مفيدة لا غاية في حد ذاته. وبسبب اعتقادهم إلى عصب التنظيم فإنهم مبدعون. وهم يهاجمون أي تدخل في أسلوبهم القوي سواء كان ذلك في صنع الحساء أو في كتابة تقرير أو في تهذيب الحشائش. هم يستخدمون خيالهم في كل ما يفعلون فتكون النتيجة إنجازهم لكل شيء بإبداع. كما أنهم ليسوا مقيدين بطريقة معينة. إنهم لا يستشيرون الكتيبات أو يسألون الخبراء. وبكل بساطة يقومون بمواجهة المشكلة من حيث يرون أنه مناسب. هذا هو الإبداع وهم يتمتعون به بلا منازع.

هؤلاء هم الأشخاص الذين لديهم مستويات فائقة من الطاقة والنشاط يبدو أن هؤلاء لا يحتاجون إلا قليلاً من النوم، ومع ذلك فهم مقبلون على الحياة. إنهم فاعلون ويتمتعون بالصحة النفسية.

فهم يفجرون دفعات هائلة من طاقاتهم لقيام بتنصام مهمة معينة لأنهم اختاروا لأنفسهم القيام بها على اختيار أنها نشاط أو عمل يحقق لهم انبعاثاً في لحظة الحاضر. وطاقاتهم هذه ليست حارقة أو استهوانية. ولكنها ببساطة ناتجة عن حب الحياة وحب كل ما فيها من أنشطة. إنهم لا يعرفون كيف يشعرون بالملل. فكل أحداث الحياة تتيج الغرض للعمل والتفكير والشعور والعيش. وهؤلاء يعرفون كيف يوظفون طاقاتهم في كل مواقف وظروف الحياة بالفعل. وإذا حدث أن تم حبسهم فإنهم يستغلون عقولهم وتفكيرهم بخلق ابتداعية لتجنب حالة الجمود والشلل التي يسببها فقدان الاهتمام لا يعرف بل إلى حياة هؤلاء سبباً لأنهم قادرين على توجيه نفس الطاقة التي لدى الآخرين بطرق فعالة وبثابة بالنسبة لهم.

هؤلاء أيضاً لديهم رغبة دائمة في الاستطلاع وطلب المزيد. إنهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون، بل يستمرون في البحث عن المزيد. ولديهم الرغبة دائماً في التعلم في كل لحظة من لحظات حياتهم. أما وجوب قيادتهم بأمر ما على نحو صحيح أو القيام به على نحو خاطئ فلا يشغلهم هذا الأمر كثيراً. فإبداً اخفقوا في شيء أو لم يتم بهم أمر على خير وجه فإنهم يصرحونه جانباً بدلاً من التفكير ملياً فيه والأمرى والتدم على ما كان. هم باحثون عن الحقيقة بهدف التعلم. ودائماً ما يكونون متحمسين لتعلم المزيد. ولا يساورهم أبداً الاعتقاد بأنهم قد بلغوا مبلغهم. فإن كانوا عند مصفف الشعر، جاءتهم الرغبة في تعلم طريقة قص الشعر وتصفيفه. ولا يشعرون أبداً أو يصرحون مطلقاً على أساس كونهم أسمى من غيرهم مظهرين شاراتهم ونياشينهم بالآخرين ليستدحوهم ويثبوا عليهم. فهم يتعلمون

من الأطفال وسامسة البورصة والحيوانات. هؤلاء لديهم رغبة في معرفة المزيد عن معنى أن تكون حداداً أو طاهياً أو صياداً أو نائباً لرئيس الشركة. إنهم متعلمون وليسوا معلمين. فهم لا يكتفون أبداً بما يعرفون ولا يعرفون كيف يتصرفون كما لو كانوا أسمى من غيرهم. لأنهم لا يشعرون بهذا أبداً كل شخص. وكل شيء. وكل حدث يمثل فرصة أمامهم للمزيد من المعرفة هؤلاء يسعون لإشبع اهتماماتهم. ولا ينتظرون أن تأتيهم المعلومات على طبق من فضة بل يتمييزون ويسعون وراءها. وهم لا يخشون التحدث إلى النادلة أو يتخرجون من سؤال طبيب الأسنان عن شعوره وهو يضع يديه طوال اليوم في أفواه الناس كما أنهم لا يخافون من أن يسألوا شاعراً عن معنى هذا البيت أو ذلك.

إنهم لا يخشون الفشل. وفي الحقيقة فإنهم غالباً ما يرحبون به. إنهم لا يجعلون من نجاحهم في أي عمل إنجازاً مقياساً لنجاحهم كثير. ولأن قيمتهم الذاتية تنبع من داخلهم فهم يستطيعون أن ينظروا لأي حدث خارجي بموضوعية على أساس كونه فعالاً أم غير فعال. هم يعرفون أن الفشل ليس إلا وجهة نظر يعبر عنها شخص آخر. وهم لا يخشونه لأنه لا يمكن أن يؤثر في قيمتهم الذاتية في شيء. وهكذا فإنهم يجربون كل شيء ويشاركون في أي شيء حتى مجرد أنه ممتع ومسل ولا يخشون أبداً من وجوبه أن يمرروا أفعالهم وأنفسهم. وكذلك فإنهم لا يختارون لأنفسهم أبداً الشعور بالغضب في أي موقف معوّق. وباستخدام نفس المنطق في التفكير (دون الحاجة إلى مراجعة هذا المنطق في كل مرة إذ أنه قد أصبح بمثابة أسلوب حياة بالنسبة لهم) فهم لا يقولون لأنفسهم إن

الآخرين يجب أن ينصرفوا بشكل مختلف، وإن الأحداث ينبغي أن تتبدل. إنهم يقبلون الآخرين على حالهم، ويسعون جاهدين لتغيير الأحداث التي لا يحبونها، وهكذا يستحيل الغضب عند هؤلاء، لأنهم لا يعلقون آمالا أو توقعات على الآخرين. هؤلاء هم الناس الذين لديهم القدرة على التخلص من الشاعر المذمومة للذات في كل الأحوال، وعلى تسهيل تلك العزلة للذات.

أولئك الأفراد السعداء يظهرون نوعاً من الافتقار الرائع إلى الدفاعية. فهم لا يقومون بلعب ألعاب معينة محاولين التأثير في الآخرين. وهم لا يرتدون ملابسهم على النحو الذي يرضي الآخرين، ولا يسعون جاهدين لتبرير أنفسهم وأفعالهم. إنهم يتسمون بالبساطة والطبيعية، ولن يتزلقوا أبداً في افتعال قضايا جدلية حول أشياء عظمت أو صغرت. إنهم لا يحبون الجدل المحتدم بل وبكل بساطة يعرضون آراءهم ويستمعون إلى الآخرين، ويدركون أنه لا جدوى من محاولة إقناع شخص آخر لأن يكون على النحو الذي هم عليه. سوف يقولون ببساطة "حسناً، إننا فقط مختلفان" وليسنا في حاجة لأن نتفق آراءنا. فيتركون الأمور تسير بطبيعتها دونما الحاجة إلى الانتصار في جدل أو التمسك من إقناع الخصم بخطأ موقفه. إنهم لا يخافون أبداً من أخذ انطباع سيئ عنهم، لكنهم لا يسعون لذلك.

قيم هؤلاء ليست محلية أو محدودة. فهم لا يتصورون حياتهم على نطاق الأسرة أو الحي أو المجتمع أو المدينة أو الولاية أو الدولة بل يعتبرون أنفسهم منتمين إلى الجنس البشري بأكمله، ولا يرون أن النسائي العاطل أفضل أو أسوأ حالاً من عاطل من ولاية كاليفورنيا. إنهم لا يشعرون بالولاء أو الانتماء لوطن واحد فقط، بل

يرون أنفسهم جزءاً من الإنسانية جمعاء. هم لا يطربون أو يفرحون لقتل تريد من الأعداء، لأن أعداءهم بشرٌ كما الأصدقاء. فالحوارج التي يضعها الناس لأنفسهم لتحديد حدودهم لا يثقيد بها هؤلاء. إنهم يتخطون الحواجز التقليدية التي غالباً ما تجسد الآخرين يصنفونهم على أنهم متعديون أو حتى خائنون لأوطانهم.

وليس لدى هؤلاء أبطال أو أشخاص مبهجلين. فهم يرون الناس جميعاً على أنهم بشر. ولا يضعون أحداً منهم في مكانة أعلى من مكتبتهم. هم لا يلحون في طلب العدالة في كل وقت وفي جميع الأحوال. وعندما يكون لدى شخص ما امتيازات أكثر منهم. يرون أن ذلك متفعة ومكسب لهذا الشخص. ولا يرون أن ذلك مدعاة لأن يشعروا هم بمعنم الرضا والتعاسة. وعندما يلعبون مع منافس لهم، تكون لديهم الرغبة في أن يبلي هذا المنافس بلاءً حسناً دون أن يتمنوا أن يكون أداة ضعيفة وسيئاً كي يفوزا عن طريق تخلف منافسهم. إنهم يرغبون في أن يكونوا ظافرين وقاعلين اعتماداً على أنفسهم لا من خلال تواحي القصور الموجودة في الآخرين. هم لا يصرون على أن الجميع موهوبون بطريقة متكافئة، لكنهم يبحثون عن السعادة في داخلهم. هم ليسوا بنقاد كما أنهم لا يسعدون ببحر الآخرين، إنهم مشغولون بأنفسهم لدرجة أنهم لا يجدون وقتاً لمراقبة ما يقوم به جيرانهم.

أهم ما في الموضوع أن هؤلاء أفراد يحبون أنفسهم. وتحفزهم الرغبة في النمو، ودائماً ما يتعاملون مع أنفسهم بصورة طيبة حينما تتاح لهم الفرصة. ليس لدى هؤلاء أي سجال لثناء أو لنبذ أو لكراهية الذات. إن سألت أحدهم "هل تحب نفسك؟"، سوف تحصل على

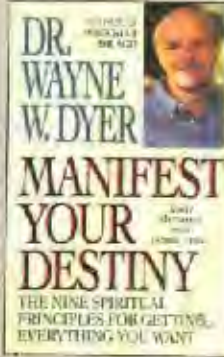
رد ندو "بالطبع أحبها وأنا راغب عنها". إن هؤلاء كالطيور النادرة حقاً، فكل يوم ينشل لهؤلاء بهجة وسعادة، فيستمتعون بتلك البهجة، ويعيشون كل لحظة من لحظات حاضريهم. ولا يعني ذلك أن هؤلاء يستلذذون مشكلات، لكنهم متحررون من الجسود العاطفي الذي يترتب على المشكلات. ومقياس الصحة العقلية عند هؤلاء لا يقوم على أساس آتئروا أه لا، وإنما على أساس ما يقومون به إن تعثروا. أيمتكن هؤلاء ويثنون وينتخبون إن تعثروا؟ لا، بل ينهضون من كبوتهم وينفضون الغبار عن أنفسهم ويواصلون مسيرة الحياة. إن الأشخاص المتحررين من كل مواطن الضعف لا يتعقبون أو يبحثون عن السعادة. هم يعيشون فتكون السعادة إثابة لهم على عيشهم.

والمقتطف التالي من Reader's Digest وهو عن السعادة. بلنت أنظارتنا إلى العيش بطريقة فعالة، والذي نتحدث عنه:

ليس هناك من شيء على ظهر البسيطة يعيدنا عن السعادة أكثر من محاولته البحث عنها. لقد وصف المؤرخ "ويل ديورانت" كيف أنه بحث عن السعادة في المعرفة فلم يزل سوى حيلة الأمل. ثم بحث عن السعادة في السفر، ولم يحظ سوى بالملل. وبحث عن السعادة في الثراء فلم يجد غير الاضطراب والقلق. وبحث عن السعادة في الكتابة فلم يجد إلا القناء والمشقة. وفي أحد الأيام رأى امرأة تستظر في سيارة صغيرة وبين ذراعيها طفل نائم، ثم نزل رجل من أحد القطارات وأتى إليها وقبلها وقبل الطفل برفقة وجدان حتى لا يوقظه، ثم قاد الرجل السيارة بأسرته، وترك "ديورانت" في حالة من الذهول إذ أنه أدرك المعنى الحقيقي للسعادة. ثم

استرجع واكتشف "أن كل جانب وكل عمل وكل نشاط من أنشطة الحياة الطبيعية يحقق نوعاً من المتعة والبهجة".

من خلال استغلالك لكل لحظات حاضرك حتى تحقق لنفسك أعلى درجة من درجات الإشباع وتحقيق الذات، سوف تكون واحداً من بين هؤلاء ولن تكون من بين من يراقبون. حقاً إنها لفكرة رائعة أن تتحرر من مواطن الضعف. يمكنك أن تتقدم على هذا الاختيار من الآن، إذ أريدت ذلك.



من مؤلف Real Magic والكتابين
الأكثر مبيعاً والذين بيع منهما
عدة ملايين من النسخ
**Pulling Your Own String
Advice For Breaking Free
From The Trap of Negative
Thinking**

إذا كنت تعاني بسبب الشعور بالذنب أو القلق وتجد نفسك تتزلزل بلا وعي في الأنماط السلوكية القديمة نفسها المدمرة للذات، فأنت لديك «مواطن ضعيف» وهي تلك الجوانب التي ينطوي عليها توجهك في الحياة والتي تعتبر بمثابة عقبات على طريق نجاحك وسعادتك. ويستطيع دكتور واين مساعدتك على التحرر من هذا الشرك الآن! وإذا كنت تعتقد أنك عاجز عن التحكم في مشاعرك وردود أفعالك فإن د. داير يوضح لك الطريقة التي تستطيع من خلالها أن تتولى مسؤوليتك تجاه نفسك وأن تقلل من حدة تأثير المواقف الصعبة عليك. وإذا كنت تقضي وقتاً في القلق والخوف مما يعتقده الآخرون فيك بدلاً من أن تسعى إلى تحقيق ما ترغب فيه وما أنت في حاجة إليه، فإن د. داير يضع قدميك على الطريق الذي يحقق لك الاعتماد الحقيقي على الذات. بدءاً من مشكلات صورة الذات إلى الاعتماد المفرط على الآخرين، كما أن د. داير يزودك بالوسائل التي تحتاجها لتحقيق لنفسك أعلى درجة من الاستمتاع بالحياة.



كونها ردود أفعال مكتسبة. ويمكنك أن تحول -ياختيارك- هذه التجربة البغيضة التي تخشاها إلى تجربة محببة إلى نفسك ومثيرة لك. فبممكنك مثلاً -إذا قررت أن تستخدم عقلك- أن تتخيل صوت اللقطة وكأنه يمثل تجربة حياتية حالة صرت بك، وفي كل مرة تسمع صوت اللقطة (بررور) يمكنك أن تدرب عقلك على أن يهيم في لحظة من أكثر اللحظات نشوة وتلذذاً. وبوسعك أن تفكر في هذا الذي اعتدت أن تعتبره أملاً بشكل مختلف وبوسعك أن تؤثر الشعور بأن هذا الأمر جديد ومنع. تخيل قدر الإثارة والمتعة والرضا الذي تشعر به حينما تتور مسئولية نفسك وتسيطر على محيط عالم الإنسان بدلاً من أن تظل متشبثاً بالتصورات والرؤى القديمة وتستمر انعازة.

وربما تكون متشككاً ربما تقول مثلاً: "لدي القدرة على أن أفكر في كل ما أريد ولكن لا زلت أشعر بعدم الاطمئنان حينما يبدأ الضيق في استخدام اللقطة". لقد المثال الذي كنا قد عرضنا له والخاص بتعلم قيادة سيارة ذات سرعات. متى أيقنت أن لديك القدرة على القيادة؟ إن الفكرة تحولت إلى ثقة وإيمان بقدرتك حينما اجتهدت وداومت على بذل الجهد مراراً ولم يتحقق لك هذا الأمر بسبب محاولة واحدة يائسة منك جعلتك تشعر بالفشل ثم اتخذت هذا العجز اليدوي أربعة لأن تترك حلبة الصراع.

إن قيامك بمسئوليتك تجاه نفسك يزيد من كونه مجرد عملية تجريب بسيطة لبعض الأفكار الجديدة. إن ذلك يتطلب تصميماً وعزيمة أكيدة على أن تحقق لنفسك السعادة وأن تواجه وتقضي على

كل فكرة من شأنها أن تؤدي إلى حالة التعاسة التي تصيبك بالجمود والعجز والشلل.

■ الاختيار: حريتك الكاملة

إذا كنت لا تزال تعتقد أنك لا تختار لنفسك التعاسة، فحاول أن تتخيل هذه السلسلة من الأحداث في كل مرة لا تشعر فيها بالسعادة تكون عرضة لمعاملة سيئة وظروف غير محببة إليك، كأن يتم حبسك في حجرة بفردك لفترات طويلة أو على المنقيض يتم إجبارك على البقاء، واقفاً لعدة أيام في مصعد مزدحم أو يتم حرمانك من كل الطعام أو تُعرض عليك أصداف لا تتصلب ولا تجد فيها ذة أو تتألم جسدياً بفعل الآخرين بخلاف تألك العقلي النابع من ذلك. تصور أنك قد تعرضت لأي لون من ألوان هذا العقاب أو أن تغلبت على الشعور بعدم السعادة. في تصورك كم المدة التي ستظل خلالها متشبثاً بذلك الشعور؟ إنك ربما استطعت أن تغلب على هذا الشعور بشكل سريع. لكن القضية المهمة هنا لا تتعلق بمدى قدرتك على أن تتحكم في شعورك بعدم السعادة ولكن تنصب على مدى ما لديك من إرادة وتصميم على تحقيق ذلك. انظر ماذا يحدث للبعض إذا لم يسلكوا هذا السبيل وانظر مدى معاناتهم. البعض منهم أصابه الجنون والبعض الآخر تجاهل الأمر تماماً واستسلم لحياة اليأس والتقنوط لأن رشا الآخرين لحالهم وتروّفهم بهم أكبر بكثير في نظرهم من سعادتهم.

وهل الخجل يمنعك من مقابلة من ترغب في التعرف عليهم؟ إذا كان الرد بالإيجاب فإنك جامد بلا حراك تقوى بإعداد خبرات وتجارب حياتية نافعة لك. وهل الكراهية والغيرة تصيبك بالقرحة أو ارتفاع ضغط الدم؟ وهل تمنعك الغيرة من إنجاز عملك بشكل فعال؟ وهل أنت عاجز عن التوم بسبب شعور سلبي عارض؟ جميع ما تقدم يعد بمثابة دلائل ومؤشرات على الشلل. إن الشلل سواء أكان طفيفاً أو حاداً هو حالة لا يمكنك في ظلها أن تعمل وتمارس حياتك بالمستوى الذي ترغب فيه. وإذا كانت مشاعرك ستؤدي بك إلى هذه الحالة، فإن هذا سبب كافٍ للتخصص منها تماماً.

إليك قائمة مراجعة مختصرة بها تصذج لهذا الشلل وهي متراوحة تبعاً لتفاوت درجة الشلل.

أنت مشلول/جامد عندما...

لا يكون بوسعك أن تحدث بحب وحنان إلى شريك حياتك وأولادك رغم أنك ترغب في ذلك.

لا يكون بوسعك أن تقوم بعمل أو مشروع بنبر اهتمامك.

تغضب في الحب ولكن ليس بمقدورك أن تمنحه وتلقاه من روحتك/روحك.

تظل في المنزل طوال اليوم وتتأنيك حالة من العيوس والاكتئاب.

تجزم عن ممارسة الجولف أو كرة المضرب أو غيرها من الأنشطة الممنعة وذلك بسبب إحساس مؤلم دائم.

لا يكون بمقدورك أن تقدم نفسك لشخص حاز على إعجابك.

تجنب الحديث إلى شخص ما وأنت تدرك أنه بمجرد إشارة منك أو إيماءة له ستعمل على تحسين علاقتكما.

لا تستطيع النوم لأن هناك شيء يؤرقك.

بمنعك عضك من أن تفكر تفكيراً سليماً.

نسىء بالقول إلى شخص نحه
بوتر عضلات وجهك أو نور بمجرد أنك لم تقم بتسوية على
الحق الذي أردت.

ولهذا الشلل آثار خطيرة. وبصورة فعلية فإن كل المشاعر السلبية تؤدي إلى درجة معينة من جمود الذات، وهذا سبب كافياً لأن تتخلص من هذه المشاعر تماماً وتستأصلها من حياتك. ربما تطراً على بالك الآن بعض المواقف والأوقات التي يحقق لك فيها الشعور السليبي منفعة شخصية، كأن تصبح في وجه طفل صغير وتظهر له غضبك لتمنعه من اللعب في الشارع. فإذا كنت تصبح في وجه هذا الطفل لتكفه عن اللعب وتحقق لك ما تريد، فإنك بذلك تكون قد أصبت الهدف. أما إذا قيمت بالصباح في وجه الآخرين لمجرد أنك ملعكر المزاج ومتضايق فإنك إذن تعاني من الجمود، وحين الوقت لأن تنتقي بدائل جديدة تساعدك على الوصول إلى الهدف الذي ترمي إليه وهو إبعاد الأطفال من الشارع دون أن تعيش هذا الشعور الذي يؤثك ويسيء إليك. مزيد من التفاصيل عن الغضب وطرق التغلب عليه في الفصل ١٨.

■ أهمية أن تعيش في لحظة الحاضر

إحدى الطرق التي تتغلب بها على الجمود والسلبية هي أن تتعمد كيف تعيش لحظة بلحظة. إن لب الحياة الطيبة الفعالة وجوهرها هي أن تعيش في كل لحظة من لحظات الحاضر وأن تندمج مع واقعك الحالي. فكر في الأمر جيداً ولن تجد بالفعل لحظة غير هذه

لتعيشه. ليس بملكنا سوى أن نعيش لحظة الحاضر أما لحظات المستقبل فستصبح من لحظات حاضرنَا حين يأتي وقتها. والشيء الأكد أنه ليس بمتصور أن نعيش لحظات المستقبل إلا بعد أن يأتي وقتها. والمشكلة في رأيي أننا نعيش في ظل ثقافة تلغي الحاضر "قم بالأدخار للمستقبل"، "فكر في التدخُّع والعواقب"، "لا تكن من أصحاب مذهب المتعة"، "فكر في مستقبل"، "هل خططت ماذا ستفعل في سن التقاعد".

إن تجاهل لحظة الحاضر يعد بمثابة آفة أصابت ثقافتنا. لقد اعتدنا أن نُضحى بحاضرنَا ونَتخلَّى عنه في سبيل مستقبلنا. والنتيجة المنتشرة من هذه الرؤية الخاطئة هي أننا لا نحرم أنفسنا فحسب من الاستمتاع بالحاضر بل نحرم أنفسنا من السعادة مطلقاً. فحينما يأتي المستقبل ويضحى حاضراً ننهك في استثماره للتخطيط للمستقبل وهكذا دواليك. وكذا السعادة تتعلق بالمستقبل فحسب.

إن آفة تجنب لحظة الحاضر تأخذ صوراً شتى وإليك أربعة أشكال من هذا السلوك الراوغ.

"قررت السيدة "سالي فورث" أن تقوم برحلة في الغابات من أجل الاستمتاع بجمال الطبيعة وبلحظات حاضرها. وبينما هي في الغابات جالت بفكرها لا في جمال الطبيعة وإنما بما يجب عليها أن تقوم به بعد الرجوع إلى بيتها... وأخذت تفكر في أطفالها ومجالات البقاة والمزلة والتوتر وهل كل شيء على ما يرام؟ ثم جالت بتفكيرها في أشياء عليها أن تؤديها حينما تخرج من الغابة. وهكذا ضاع الحاضر بسبب الانهماك في التفكير في أحداث الماضي

والمستقبل. وهكذا أهدرت فرصة نادرة للاستمتاع بلحظة الحاضر في هذا المكان الطبيعي الخلاب.

"ذهبت السيدة "سائدي شور" إلى الجزر لتستمتع وأمضت عطلة كاملة في أخذ حمامات شمس على الشاطئ. ولم يكن الهدف من ذلك هو الاستمتاع بدفء الشمس وأشعتها ولكن كانت ترغب في أن ترى نظرات الإعجاب على وجه صديقاتها حينما تعود إلى منزلها وقد اكتسبت صورة جميلة إثر تعرضها لأشعة الشمس. فعلمها متعلق بلحظة مستقبلية لم تأت بعد وحينئذ تأتي هذه اللحظة ستشعر بالمرارة لأنها قد لا تتمكن من العودة إلى الشاطئ ثانية لتستمتع بالشمس. وإذا كنت تعتقد أن المجتمع لا يدعم مثل هذا النوع من المواقف فلتنتظر ولتصنع الشعر الذي ترفعه إحدى الشركات التي تنتج كريمات للحد من آثار الشمس "إنهم سيفارون بك بشدة عند عودتك إن قمت باستخدام هذا المنتج".

السيد "نيل براير" لديه مشكلة تتعلق بالعجز الجنسي. فحينما يعيش لحظته الحالية مع زوجته يشعر بشروء في الفكر إذ يتشغل عقله بأحداث ماضية ومستقبلية ويترك حاضره يفر منه. وحينما يتمكن في النهاية من التركيز على الحاضر ويبدأ في علاقة حب وغرام مع زوجته يتخيلها وأنها شخص آخر غير زوجته وفي ذات الوقت تهيم زوجته بخيالها في الأعمال المنزلية ومشكلات الصغار.

قام السيد "بن فيش" بمطالعة كتاب، وسعى جاهداً لمواصلة قراءته. واكتشف فجأة أنه لم يقرأ من الكتاب سوى ثلاث صفحات وأن عقله منهك في التفكير في أمور أخرى. إنه لم يستوعب وهو

القضية هنا هي ما مدى قدرتك على اختيار السعادة أو على الأقل قدرتك على تبيد الشعور بعدم السعادة في أية لحظة من لحظات حياتك. قد تبدو وجهة نظري بالنسبة لك سطحة عن السطحات العقلية ولكن عليك أن تفكر فيها ملياً قبل أن ترفضها من البداية. فإن قبلت برفضها فكأنني بك تتخلى عن ذاتك. إن نبت هذه الفكرة بهذا الطريق يعني أنك تظن أن أحداً غيرك هو المسئول عنك والمسيطر عليك. لكن قد يكون من الأسر والأسلم أن يؤثر الإنسان السعادة على آتية لا تزيد الحياة إلا تعثراً في كل يوم منها.

وكما أن لديك مطلق الحرية في أن تؤثر السعادة على المتعاسة فإن لديك مطلق الحرية أيضاً في خضه أحداث الحيدة اليومية أن تؤثر سلوك تحقيق الذات على سلوك إحباط الذات. لو قمت بقيادة سيارتك في هذه الأيام، فمن المحتمل أن تصاب أحياناً بالاحتجاز على الطريق فلا تستطيع الحركة وسط الزحام الهائل. فهم مستنقذك حينئذ حالة من الغضب فتسب غيرك من السائقين وتقوم بتوبيخ وتعنيف من يركبون معك مطلقاً العنان لمشاعرك لتسيء إلى هذا وإلى ذاك؟ وهل ستعمل بأن حركة السير هي التي أدت بك إلى هذا الحال من الهياج والعصبية فله تملك نفسك حينذاك؟ إذا كان الأمر كذلك فلا شك أنك قد تشبعت بأفكار خلقت بذهنك تنص يدانك وبالسلوك الذي تسلكه على الطريق أثناء حركة السير. لكن ماذا لو أنك قررت أن تفكر في شيء آخر؟ وماذا لو أثرت استثمار عقلك في البحث عن أسلوب أكثر تدعيماً للذات؟ قد يستغرق منك ذلك وقتاً طويلاً، ولكن يمكن أن تتعلم أساليب جديدة للحديث مع النفس وأن يبعث السلوك الجديد في نفسك السرور والبهجة كأن تقوم بالتصغير

أو الغناء أو تقوم بتشغيل جهاز التسجيل لتسجيل بعض الرسائل المشفوية أو حتى قد تقوم بتوقييت غضبك بحيث تؤجله لمدة ثلاثين ثانية. ونحن هنا لسنا بصدد إقناعك بأن تحب المرور وتستمتع بحركة السير ولكن الهدف الأكيد هو أن تتصبر وتتدرب ويخطي متمهنة في البداية على أسلوب التفكير الجديد. فإذا اتخذت قراراً بأن تحقق لنفسك الراحة والاطمئنان، فهذا يعني أنك قررت وأثرت أن تستأخر مشعر عدم الراحة، وأن تغرس مكانها بخطوات حثيثة ومتمهنة المشعر الجديدة السليمة والعادات الإيجابية.

في إمكانك أن تتخير لنفسك أن تجعل أي تجربة تمر بها مستعة ومثيرة بالنسبة لك. فالحفلات والاجتماعات التي تسبب لك الشعور بالملل يمكن أن تكون أرض خصبة ومجالاً فيضياً للتخار لنفسك مشعر وأحاسيس جديدة. فإذا كنت تشعر بالملل أحياناً، فوسعك أن تحفر عقلك على أن يعمل بصرق مثيرة كأن تقوم بتغيير الموضوع أو تستمتع بمقطوعة موسيقية أو تقوم بكتابة الفصل الأول من روايتك أو تقوم بوضع خطط جديدة لتجنب التواجد في مثل هذه المواقف المملة مستقبلاً. إن استغلال عقلك بصورة أكثر فعالية يرجي من ورائه تقويم الفاس والأحداث التي تتسبب لك في صعوبات بالغة. اعزم بعث ذلك على أن تجتهد بفكرك وبأسلوب جديد أن تحول الموقف برمته إلى صفك وفي صالحك. فمثلاً إذا كنت في أحد المطاعم وكانت الخدمة سيئة به فشعرت بالضيق نتيجة لذلك، فعليك أن تفكر في السبب الذي يفرغ عليك أن تحتار الضيق لمجرد أن هذا الشخص أو ذلك شيء لا يتم بالطريقة التي ترغب فيها. أنت أكبر بكثير من أن تشعر بالضيق بفعل شخص آخر خصوصاً إذا كان هذا الشخص

ليس من الأهمية في حديثك بمكان. يعني ذلك قم بوضع خطط لتغيير الموقف أو مقدرة المكان أو ما يقرأى لك. هذا أفضل بكثير من أن يصيبك القلق والاضطراب. يمكنك استغلال عقلك والاستفادة منه إلى أن تعتاد في النهاية ألا تشعر بالضيق لجرد أن أمراً ما لا يسير على ما يراه.

■ إثبات الصحة على المرض

بوسعك أيضاً أن تعزى على التخلص من بعض جوانب المعاناة البدنية والتي ليس لها خلل عضوي واضح. أقصد أن هناك بعض الأوجاع والآلام البدنية الشائعة التي غالباً ليس لها أساس أو خلل فسيولوجي. بل في ذلك الصداع والآلام الظهر والقرح وفقرط ضغط الدم والطفح الجلدي والغص الحاد والتشنجات والآلام العارضة وما شابه.

جاءتني سيدة ذات حرة وهي تقسم أنها كانت تصاب بالصداع في كل صباح على مدى أربع سنوات مضت. وفي كل صباح كانت تترقب حدوث هذا الصداع لها في تمام الساعة ٦:٤٥ دقيقة بعدها تتناول حبوب مسكنة للألم. هذه السيدة تروي ما يحدث لها وتنقل مدى معاناتها إلى أصدقائها وزميلاتها. وقد أوضحنا لها أنها هي التي لديها الرغبة في حدوث هذا الصداع وهي التي أثرت ذلك كوسيلة للفت الأنظار إليها ولاستعطاف الآخرين ولجعلهم يرحون لحايتها. واقترحت عليها كذلك أن تتعلم أن تكف عن الرغبة في ذلك وأن تتدرب على أن تغير من موضع الألم؛ أي من وسط الجبهة إلى أحد جانبي الرأس. إنها إذا تمكنت من ذلك، فإنها ستكتشف أنها

قادرة على التحكم في ذلك الصداع من خلال تغيير موضعه. وفي صبيحة أول يوم استيقظت والساعة تشير إلى المادية والنصف وظلت في الفراش مترقبة حدوث الصداع. وحينما حدث لها كان يوسعها أن تتخيل أنه في موضع آخر من الرأس وبذلك استطاعت أن تختار لنفسها شيئاً جديداً وأن تتخلص من عادة أن تختار لنفسها الصداع بشكل نهائي.

هناك عدد من الشواهد والأدلة التي تأخذ في الانتشار والتي تدعم فكرة أن الناس قد يكون بوسعهم أيضاً أن يختاروا لأنفسهم أشياء مثل الأقدام والأنفوسوزا والتهاب المفاصل وأمراض القلب والحوادث. والكثير غير ذلك من الأسقام بما فيها السرطان الذي دائماً ما يتم النظر إليه على أنه يحدث للناس ولا دخل لهم فيه. وفي التعاض مع المرضى الذين لديهم أمراض مستعصية، وبلغ المرض معهم مبلغه بدأ بعض الباحثين في الاعتقاد بأن إعانة المريض على ألا يريد المرض وألا يرغب فيه قد يكون بمثابة طريقة لتخفيف حالة المرض لديه. تتعامل بعض الثقافات مع الألم بهذه الطريقة بمعنى أنه يتم التحكم بشكل تام في العقل والتفكير، وإذا سيطر المريض على تفكيره وعقله كان ذلك مؤشراً على أن لديه القدرة على التحكم في ذاته.

إن مخ الإنسان والذي يتكون من ١٠ بلايين خلية عاملة له سعة تخزين تكفي لاستقبال ١٠ حقائق جديدة في كل ثانية. وتشير الإحصائيات والتقديرات إلى أنه في وسع المخ أن يقوم بتخزين معلومات تحملها ١٠٠ تريليون كلمة وأننا مع ذلك لا نستغل سوى قدر ضئيل من سعة التخزين هذه. إن المخ وسيلة قوية وأداة فعالة

فكرة واحدة من الكتاب وكأنه كان يتجنب ما هو مسطور على الصفحات حتى وإن كنت عيناه مغمضتان النظر في كل كلمة. وكأنه كان ظاهرياً يقرأ وهو يستنفذ لحظات حاضره في التفكير في فيلم تم عرضه البارحة أو فزيرة الغد.

في مقدورك الاستمتاع بلحظة الحاضر والتي غالباً ما تبحث عنها رغم أنها موافقة لك. وذلك إذا أطلقت لنفسك العنان لتهميم في تلك اللحظة غص في تلك اللحظة بكل جوارحك وتجاهل الماضي الذي قد ولى وتخلص من عبء العكوف على التفكير في المستقبل الذي لم يأت أوتيه بعد. اغتنم لحظة الحاضر وعش عليها بالنواجذ وكأنك لا تملك سواها. وتذكر دوماً أن الأمان والآن والآمل والأسى هي المقدمات الخطيرة التي تؤدي بنا إلى ضياع الحاضر من بين يديك.

وغالباً ما يؤدي تجنب الحاضر إلى نوع من المثالية في التفكير في المستقبل فيمكنك أن تهيم بفكرات وتجول بخواطرك ظاناً أن هناك لحظة معجزة ستغير فيها حياتك وستتعمد فيها بالسعادة التي تنشدها. فقد تقول لنفسك إن حياتي ستبدأ "حقيقة" حينما يتحقق هذا الأمر أو ذاك، كأن تتزوج أو تترزق بطفل يملأ عليك حياتك أو تحصل على ترقية في وظيفتك. وغالباً ما نكتشف بعد أن يتم لنا هذا الأمر أن النتائج لم تكن على النحو وعلى المستوى الذي كنا ننتظره. فمهما استتب لنا الأمر فلن يكون على قدر المثالية التي فكرنا بها من قبل.

في الواقع حينما لا يصل حدث كنت تترقبه إلى مستوى توقعاتك، فتنبأك حالة من الاكتئاب فتظن أن المخرج منها هو أن

تهيم بتفكير يلعب عليه المثالية في المستقبل ثانياً، لا تجعل هذه الدائرة الخبيثة أسلوباً تحيا به أو طريقة تعيش عليها. بوسعك أن تنقطع هذه الدائرة الخبيثة الآن. استأصلها من خلال تشبثك بلحظة الحاضر.

قديماً وفي عام ١٩١٣ أسدى هنري جيمس نصيحة في عمله الأدبي الذي يحمل اسم "السفراء" The Ambassadors:

"عش واستمتع بحياتك بقدر ما تستطيع. خطأ عادم ألا تقوم بهذا. لا تشغل بالك كثيراً بالأمور الخاصة التي تقوم بها ولكن حياتك ملكك فأعشها. إن لم تكن لديك تلك الرغبة فمادام لديك ذوق؟... إن ما صاع منك قد ضاع فلا بأس عليه فتكون عظيمًا... إن أطيب وقت في حياة الإنسان هو ذلك الوقت بل كل وقت وهب فيه الإنسان القدرة على أن يفهم لذاته بأن يعيش!"

وإذا قمت بالنظر إلى ما سلف من حياتك بنفس الطريقة التي كان ينظر بها "إيفرن إيلتش" فسترى أنك نادراً ما تشعر بالأسى والندم على أي شيء قمت به. فما لم تتم به شيء لم تفعله هو الذي سيعذبك. أظن أن الرسالة واضحة. عليك أن تقدر لحظة الحاضر التي أمامك. تشبث بكل ثانية من حياتك واستمتع بها. عليك أن تقدر لحظات الحاضر. واعلم جيداً أن استنفادها بطرق محبطة للذات يعني أنها قد ولت منك للأبد.

إن الوهي يكن لحظة من لحظات الحاضر هو أمر قد تطرقت إليه كل صفحة من صفحات هذا الكتاب. إن أولئك الذين على برائة باعتماد كل لحظة من لحظات الحاضر واستغلالها على الوجه

وهي معك في كل مكان، ولربما تختار لنفسك أن تستغلها بصورة جديدة وصغيرة لم تعتمد عليها ولم تجربها من قبل. ضع هذا في الحسبان وأنت تقرأ صفحات هذا الكتاب وحاول أن تختار لنفسك أساليب جديدة في التفكير.

لا تتعجل في أن تصدر أحكاماً بأن هذه الرؤية مجرد هراء أو زجل. فإن معظم الأطباء رصدوا حالات مرضى اختبروا لأنفسهم مرضاً معيناً رغم أنه ليس هناك خلل فسيولوجي واضح. فكثيراً ما نجد أشخاصاً يمرضون بغير سبب واضح وذلك حينئذ يتعرضون لظروف صعبة أو أزمات حادة أو يؤثرون في المقابل إرجاء الآثار المترتبة على الأزمة أو الظروف الطارئ - كأن يقوموا بإرجاء الحسى - حتى يزول العارض ثم بعد ذلك يصيبهم الانهيار.

واليك هذه الحالة التي أعرفها، وهي حالة رجل في السادسة والثلاثين من العمر وحياته الزوجية جحيم لا يطاق. عزم في الخامس عشر من شهر يناير على أن ينفصل عن زوجته في الأول من مارس في اليوم الثامن والعشرين من فبراير أصابته حمى شديدة بلغت درجة حرارته عندها ٤٠ درجة مئوية فبدأ يتقيأ بصورة لا إرادية. وفي كل مرة يسترد فيها عاقبة يعود إلى تلك العلة فقرة يصاب بالأنفلونزا ونزلة حمى الهضم. لقد فشل أن يكون مريضاً على أن يتعرض للشعور بالذنب والفضيحة إذا أقدم على تطليق زوجته.

استمع إلى الإعلانات التي تسمعيها وتشاهدها على شاشة التلفزيون: "أنا سبصار في البورصة... أظنك الآن تدرك قدر ما أعرض له من الضغوط النفسية ونوبات الصواع، فقط أتناول هذا

القرص المسكر لتزول كل هذه الضغوط". والرسالة التي نستشفها من هذا الإعلان هي أنك ليس بمقدورك أن تتحكم في مشاعرك وانفعالاتك إذا كنت تعمل في وظائف معينة (كأن تكون معلماً، أو موظفاً تنفيذياً - أو والدًا) والحل في نظر هذا الإعلان هو أن تعتمد على شيء آخر يحقق لك ما تريده. ولا يمضي علينا يوم إلا ونحن نطير بوابل من هذه الرسائل التي تتضمن فكرة واضحة مفادها أننا لسنا إلا مجرد أسرى لا حول لنا ولا قوة، ننتظر حدوث شيء ما أو قدوم شخص معين يقوم بفك أسرنا. بالطبع فإن هذا هراء فمن الأفضل أن تسعى جاهداً لإسعاد حياتك، فيوسعك أن تتحكم في عقلك وتذكرك ثم بعد ذلك قم بتدريب نفسك على أن تشعر وتحس وتتصرف بالطريقة التي تختارها أنت.

■ تجنب الشلل والجمود

وأنت تفكر في مدى قدرتك على أن تختار لنفسك السعادة، تذكر هذه الكلمة "الشلل أو الجمود" باعتبارها إشارة إلى العواطف والشاعر السلبية. ربما تظن أن الغضب والعدوانية والخجل وغيرها من المشاعر المماثلة تستدعي التمسك بها في أوقات معينة. ينبغي أن تزن الأمور بالمقياس الصحيح وهو إلى أي مدى يمكن أن يشل هذا السلوك حركتك ويصيبك بالجمود.

وتتفاوت درجة الشلل ما بين توقفت نشاط الفرد تماماً وتورده وعجزه عن اتخاذ القرار. هل الغضب يمنحك من أن تتحدث أو تشعر أو تقوم بأمر تود القيام به؟ إذا كان ردك بالإيجاب، فإنك مشلول.

الأمثل هم الذين قد اختاروا لأنفسهم الحياة التي يتمتعون في ظلها بالحرية والإيجابية وتحقيق الذات. وهذا الاختيار متبحر أمامنا جميعاً.

■ اختر دافعك: الرغبة في النمو أو الشعور بالنقص

عند سعيك إلى تحقيق السعادة لنفسك وإثبات ذاتك في الحياة كما اخترت، يمكنك أن يدفعك ويحفزك على ذلك واحد من دافعين: الأول، وهو أكثر صور التحفيز شيوعاً، هو عدم المثالية أو الشعور بالنقص. والثاني هو الرغبة في النمو أو التطور، وهو الدافع الأفضل والأكثر صحة.

إذا وضعت قطعة من الحجر تحت الميكروسكوب وفحصتها بعناية، فستجد أنها لا تتغير أبداً. أما إذا فمت بفحص قطعة من المرجان تحت نفس الميكروسكوب، فستكتشف أنها تنمو وتتغير. تستنتج من ذلك أن المرجان به حياة أما الصخر فهو جماد لا حياة فيه. كيف يمكنك التمييز بين زهرة نضرة بها حياة وأخرى لا حياة فيها؟ الإجابة من خلال معرفة أيهما تنمو. إذن الدليل القاطع والوحيد على وجود حياة في شيء هو نموه. وينطبق ذلك تماماً على الأمور النفسية أيضاً، فإذا كنت تنمو، فذلك دليل على أنك تتمتع بالحياة، وإذا توقفت عن النمو، فإن ذلك مؤشر على فقدان الحياة.

إن بمقدورك أن تجعل الرغبة التي لديك في أن تنمو وتتحسن عاملاً أكثر تحفيزاً لك بدلاً من الشعور بالحاجة إلى إصلاح عيوبك، ويكفيك أن تدرك أنك قادر على أن تنمو وتتحسن وتصبح أكبر

وأعظم. أما حينما تركز إلى الجمود والسلبية أو إلى أن تعيش في ظل الأحاسيس المقلية لعزيمة: فإن ذلك دليل على أنك قد قررت عدم النمو أو عدم التحسين من نفسك. إن التحفيز الذي يقوم على أساس الرغبة في النمو وتحسين الذات يرجي من ورائه استغلال ما لديك من طاقة في الحياة لتحقيق أكبر قدر من السعادة. هذا أفضل بكثير من أن يكون الدافع وراء تحسين ذاتك هو مجرد أنك قد أخطأت أو يتألمك الشعور بالنقص.

إذا اخترت جانب النمو، فسوف تحقق السيطرة والهيمنة على كل جانب من جوانب حياتك. في كل لحظة من لحظاتها، وتقتصد بالمصيرة هنا أنك الذي تتولى تقرير مصيرك بنفسك وأنت لا تقوم بذلك لجريد أنك تقوم بعلاج موقف ما أو لصد ثغرات معينة في ذاتك لتكثيف مع هذا العالم. عليك في المقابل أن ترسم صورة للعالم الذي لود أن تحيد فيه، وقد طرح "جيرج برنارد شو" هذه الفكرة في Mrs. Warren's Profession:

"دائماً ما يلقي الناس باللوم على الظروف التي يعيشون فيها، إني لا أؤمن بالظروف، إن الذين يحققون تقدماً ونجاحاً في حينهم هم الذين يهضون ويقومون بالبحث عن الظروف إني بصورها وإذا لم يتمكنوا من العثور عليها فهم الذين يقومون بصنعها".

كن تدرك بما قد قنته في بداية هذا الفصل، وهو أن تغيير الطريقة التي تفكر وتشعر وتعيش بها أمر ممكن، لكن ليس أبداً باليسر. لنفترض لحظة أنك أمرت بأن تقوم بإنجاز مهمة صعبة في خلال عام واحد فقط، كأن تقوى بالجري لمسافة ميل في مدة لا

تتجاوز أربع دقائق وثلاثين ثانية، أو تقوم بالغوص من على منصة عالية بوضع انثناء ثم تستقيم قبل بلوغك الماء، فإن أخفقت فسيتم إعدامك، فإنك سوف تعتزم الالتزام بجدول زمني صارم تقوم فيه بالتدريب كل يوم أو أن تنتهي المدة المحددة لذلك. إنك قد تقوم بتدريب عقلك وجسمك في آن واحد، لأن العقل هو الذي يطي على الجسم ما ينبغي أن يقوم به. وقد تتدرب مراراً وتكراراً دون أن ترضخ للوساوس التي تغريك بالانتمية والتفكير. وقد تحرر نفسك من عقابها لتتجاوز بحياتك.

رغم أن ما سبق من تسج خيالي، إلا أن هناك مغزى من وراءه. فليس هناك منا من لديه الاستعداد لأن يقوم بتدريب جسمه بشكل دائم. على حين أن أغليتنا يطمح في أن يكون لديه نوع من الحيوية في التفكير والاستجابة. إننا حينما نحاول أن نكتسب سلوكاً عقلياً جديداً، فإننا نتوقع من أنفسنا أن نقوم بتدريبه إلى أن يصبح في لحظة معينة سعة لنا.

إن كنت تريد فعلاً التخلص من أي اضطراب عقلي وإن كنت تريد بذاتك تحقيق انهيمة على اختياراتك، وإن كنت تريد أن تنعم بالسعادة في كل لحظة من لحظات حاضرك، فإنك في حاجة إلى أن تقوم بتطبيق نفس القدر من الجهد المبذول على مسألة لفظ ذلك النوع من التفكير المحيط للذات الذي ظننت تتعلمه إلى الآن، مستعداً لبذل كل ما في وسعك ومتحدياً كل الصعاب حتى تتمكن من تعلم أسلوب التفكير السليم.

ولكي تحظى بالقدرة على تحقيق الذات، فأنت في حاجة إلى أن تذكر نفسك مراراً وتكراراً أن عقلك هو ملك لك وحدك وأن يوسعك التحكم في مشاعرك. إن ما تبقى من هذا الكتاب هو بمثابة جهد قصت ببذله لمعاونتك على الوصول إلى أهدافك الشخصية، وذلك لتشجيعك على القيام بما أثرت وأكدت عليه من موضوعات مثل: بإمكانك أن تختار لنفسك، لحظات الحاضر هي ملك لك فاستمتع بها إن قررت أن تتولى مسؤولية نفسك بنفسك.

الحب الأول

يس للآخرين داخل في إحسانك بقيمة ذاتك،
فذلك لها قيمة لأنك تشعر بذلك،
إذا اعتدلت على الآخرين في تقدير ذاتك،
فذلك بعد تقديرهم لهم هم.

ربما تكون مصاباً بمرض اجتماعي لا يكفي فيه مجرد الحقن
البسيط لتبرأ منه. من الممكن أن تكون قد أصابك عدوى عدم
تقدير الذات، والعلاج الوحيد لذلك هو الحصول على جرعة هائلة
من حب الذات. ولكن ربما تكون قد نشأت -بئساً ثمة الكثيرون في
مجتمعاتنا- على فكرة أن حب الذات أمر مذموم فكر في الآخرين،
أحبب جيرانك. هكذا يملئ عليك المجتمع وكأن كل منا قد تناسى

حب ذاته. إذن عليك أن تتعلم كيف تحب ذاتك لتحظى بالسعادة
في كل لحظة من لحظات الحاضر.

لقد تعلمت في مرحلة الطفولة أن حب الذات والذي هو أمر
طبيعي هو شكل من أشكال الأنانية والغرور لقد تعلمت أن تنظر
الآخرين على نفسك وأن تفكر فيهم قبل التفكير في نفسك، إذ أن
هذا يُظهرك بالظهور الطيب، أمام الناس لقد تعلمت إنكار الذات
وتأصلك في نفسك تعليمات كأن تقوم بمشركة أبناء عمك فيما لديك
من لعب، لم يأبه أحد بكونك صاحب هذه اللعب أو تلك المقتنيات،
ربما أخذتك الدهشة حين رأيت والديك يتمتعون بممتلكاتهم دون
أن يشاركهم فيها الآخرون. ربما سمعت كثيراً من يقولون لك -
"الأطفال يرون ولا يُسمع صوته"، وأنه "يجب عليك أن تعرف
مقامك".

إن الأطفال بفطرتهم الصافية يدركون مدى قيمتهم وجمالهم
وأهميتهم الهائلة. ولكن تأصلت في أنفسهم تلك الرسائل التي
يصدرها ويفرضها عليهم مجتمع الكبار قبل أن يصلوا إلى مرحلة
المراهقة لقد غابت عنهم الثقة بالنفس وتأصل ذلك في أنفسهم مع
مرور السنين. وعلى أي حال، لا يجب عليك أن تحب نفسك
-نأذا يقول منك الآخرون إن فعلت ذلك؟-

هذه التلميحات تقسم بالرقعة ولا تنه عن سوء النية ولكنها تلزم
الغرض بها. إن الطفل يتعلم جميع آداب الحياة الاجتماعية من
والديه وأفراد الأسرة ومن المدرسة والأصدقاء. تلك الآداب التي تعد
بشائية سمات مميزة لعالم الكبار. إن الأطفال لم يتصرفوا أبداً على

هذا الشرح مع بعضهم البعض إلا ليشاءوا رضا الكبير. فمتردد على ألسنتهم كلمات مثل "مر فضلك"، و "شكراً لك"، ويتمنون للتحية عندما يدخل عليهم شخص كبير، ويستأذنون إذا أرادوا مغادرة المكان، وقد تقوض وجباتهم أو تربت على رؤوسهم ويحتفلون كل هذا. والرسالة وراء كل هذا واضحة: الكبار لهم أهمية كبيرة والأطفال لا أهمية لهم. الآخرون لهم قيمة وأنت كطفل ليس لك قيمة وعلى الطفل ألا يتق في حكمه على الأشياء، وهذا هو البند الأول الذي يضعه الكبار أضف إلى ذلك جميع التشجيعات التي يحظى بها الطفل والتي منها وصفه إذا التزم بما يمل به عليه الكبار "بالأدب". إن هذه القواعد التي قد يطلقون عليها "الأخلاق" قد ساعدت الطفل على إدخال أحكام الآخرين على حساب قيمه وأحكامه الخاصة. وليس من المدهش أن تجد نفس هذه الأسئلة والمفاهيم التي تتمحور حول إنكار الذات متأصلة في الكبار كذلك. فكيف تعمقت هذه الشكوك والوساوس في نفوسهم؟ وفي إطار حبك للآخرين قد تجد في وقت من الأوقات مشكلة أمامك وهي أن منحك الحب للآخرين يرتبط بشكل مباشر بمدى حبك لذاتك.

■ تعريف مقترح للحب

الحب كلمة لها من التعريفات ما لا حصر له وما يساوي عدد البشر. واليك واحداً منها: الحب هو القدرة والرغبة في أن تدع الآخرين الذين تحرص عليهم يختارون لأنفسهم ما يرغبون فيه دون أن تفرض عليهم أو تنتظر منهم جواباً شاقياً أو مرضياً لك. ربما يبدو

هذا التعريف جيداً وفعالاً. ولكن تبقى حقيقة أن القلة قليلة هي التي يوسعها ثوبه وتطبيقه في حديثها. ولكن كيف يمكنك أن تصل لهذا المستوى من الفهم والقدرة على أن تترك أمام الآخرين مطلق الحرية في أن يختاروا لأنفسهم ما يشعرون. بغض النظر عما إذا كان ذلك سيوافق توقعاتك أم لا؟ الأمر بسيط للغاية يمكنك أن تصل إلى هذا المستوى إذا أحببت نفسك. إذا شعرت بمدى قيمتك. إذا أحببت بالجدال في ذاتك. إنك إذا أدركت مدى ما تتمتع به من مزايا، فلن تكون في حاجة لأن يعزز الآخرون من قيمتك أو يدعوا قيمت بأن تفرض عليهم سلوكاً معيناً. إذا كنت تشعر بالأمان في نفسك. فإنك لست في حاجة لأن ترغب الآخرين على أن يكونوا مثلك. لأنك أولاً تتمتع بالتفرد والتميز، وثانياً لأن الآخرين يتمتعون أيضاً بالتفرد والتميز. إن الذي دفعنا لحبهم هو ما يتمتعون به من خصوصية وتميز. أظن أن الصورة بدأت تتضح أمامك الآن. إنك إذ أدركت ذلك، ستجد أن بمقدورك أن تشعر بموافقة الحب لذاتك وبمعاذرة الحب للآخرين فمنحهم ما يحتاجون إليه وتؤدي لهم ما تستطيع تأديته. كل ذلك من خلال أن تمنح أولاً نفسك ما تحتاج إليه وتحقق لها ما ترغب فيه. أظن أن الأمر لم يعد فيه غموض. إنك لا تقوم بما تقوم به نحو الآخرين لمجرد أنك تنتظر منهم عبارات الشكر والامتنان أو لأنك تنتظر منهم مكافأة. إنما تقوم بذلك من أجل تحقيق نوع من المتعة الخالصة لذاتك حينما تأخذ بأيديهم أو تشبعهم حبك.

وإن كنت لا تشعر بقيمة ذاتك وليست لديك عاطفة الحب نحوها، فإنني أرى أن منح الحب للآخرين عندئذٍ يصبح أمراً

مستحيلاً فكيف يمكن أن تمنح الآخرين حبك وأنت لا تقدر قيمة ذلك، وبقيمة هذا الحب إذن؟ إنك إن أصبحت عاجزاً عما أن تمنح الآخرين حبك فلن تستطيع أن تتلقاه منهم وبعبارة أخرى ما قيمة هذا الحب إذا منح لشخص لا يستحقه إن إقامة علاقة حب تتبادل فيها أنت والآخرين هذه العاطفة تبدأ بأن تشعر بعاطفة الحب نحو ذلك أولاً بصورة عامة.

وأسبق إليك هذا المثال. رجل اسمه "نواه" في منتصف عمره وهو يدعي أنه يحب زوجته وأطفاله من أعماق قلبه، وللتعبير عن عواطفه الجياشة نحوهم فهو يقوم بشراء هدايا ثمينة لهم ويصحبهم في رحلات مكلفة، وحينما يسافر في رحلات عمل لا ينسى أبداً أن يختار خطاباته التي يرسلها إليهم بكلمات "الحب"، ومع ذلك فإنه يحجم نواه عن أن يبوح لزوجته وأولاده بمدى حبه لهم. وهو يعاني من ذات المشكلة مع والديه اللذين يحبهما حباً شديداً. أراد "نواه" أكثر من مرة أن يبوح بكلمات الحب التي تشغل كل تفكيره ومع ذلك كان يحد في كل مرة يقدم فيها على أن يقول: "أحبك".

إنه يحد لأن النطق بكلمة "أحبك" ستضعه على المحك. فو قال "نواه": "أحبك" لأحد، فإنه لا يرضيه إلا أن يسمع "وأنا أحبك أيضاً يا نواه". إنه يرى أنه إذا صرح بحبه لهم، فإن إجابتهم عليه ستكون بمثابة التقييم لذاته. إنه يشعر برهبة من أن ينطق بهذه الكلمة لأنه يخشى ألا يحظى بالإجابة التي ينتظرها وبالتالي فإن هذا سيشره بأن قيمته الذاتية هي محل شك. من ناحية أخرى إذا تمكن "نواه" من أن يبدأ هو بمقدمة يؤكد لنفسه فيها أنه محبوب من الآخرين، فلن يجد أي صعوبة في أن يصرح بكلمة "أحبك".

وعندما لا يحظى بالإجابة التي يرغب فيها "وأنا أحبك أيضاً"، فإنه لابد ألا يرتاب ولو للحظة في قيمة ذاته، إذ سبق له أن حسم الأمر مع نفسه قبل أن يصرح بهذه الكلمة. أما كون الآخرين يبادلونه نفس الشعور أم لا فهذه مشكلة الآخرين الذين يحبهم وليست مشكلته. ربما يشعر بالحاجة إلى أن يبادلوه الضرب الآخر متى هذا الحب لكن لابد ألا يجعل ذلك أساساً لقيمة ذاته.

بممكنك لحدي كل مشاعرك الذاتية في سبيل أن تشعر بأنك تحب ذلك. ولا يخطر ببالك ولو للحظة أن كراهيتك لذلك قد تكون أفضل من حبك لها. حتى وإن كنت قد سلكت سلوكاً لا ترضى عنه فإن التقليل من قيمة ذلك لن يوصلك إلا لحالة من الجمود وتدمير الذات. قم بترسيخ مشاعر إيجابية في داخلك، بدلاً من أن تمتلئ بالكراهية لذلك. ينبغي أن تتعلم من الخطأ وألا تعاود الوقوع فيه. لكن لا تجعل هذا الخطأ أساساً لقيمة وأهمية ذلك.

عند يكمن جوهر الحب الوجه نحو الذات ونحو الآخرين. لا تربط بين قيمة الذات والتي هي شيء مسلم به وبين سلوكك وسلوك الآخرين. وأكرر ثانية أن الأمر ليس بالهين، إن ما يفعله علينا المجتمع من رسائل وأحكام له قوة هائلة في التأثير علينا هذه الأحكام التي يصدرها المجتمع "أنت ولد سيئ" و"كان الأفضل أن تكون الرسالة" لقد تصرفك بطريقة سيئة" ومنها "أما لا تحبك حينما تتصرف بهذه الطريقة" في مقابل "أما لا تحب الطريقة التي تتصرف بها". إن النتائج التي تترسخ في الأذهان جراء هذه الأحكام كثيرة منها "هي لا تحبني". لابد أن الآخرين ينفرون مني، بدلاً من أن يقول: "هي لا تحبني". هذا رأيها وبينما لا يعجبني هذا الرأي

فلا زلت أشعر بكيتي". هذا وقد قام آر. دي. لابنج في "Knots" بتلخيص عملية الاستدخال والتزويد بأفكار الآخرين فيما يتعلق بقيمة الذاتية وجمع هذه الأفكار حكماً على قيمتها.

أني تحبني.

أشعر بمشاعر طيبة.

أشعر بمشاعر طيبة لأنها تحبني.

أني لا تحبني.

أشعر بمشاعر سيئة.

أشعر بمشاعر سيئة لأنها لا تحبني.

إنني سيئ لأنني أشعر بذلك.

إنني سيئ لأنها لا تحبني.

هي لا تحبني لأنني سيئ.

ليس من السهل أن نستأصل عادات التفكير التي ترسخت في عقولنا في مرحلة الطفولة. فقد يظل رأيك في نفسك مرتبطاً بأراء الآخرين فيها ويدور في فلكها. فإذا كانت آراء الكبار هي المستولة عن ترسيخ الانطباعات الأولى المتعلقة برأيك في نفسك - فمن الخطأ أن تظل متشبثاً بها إلى الأبد. إنني أتفق معك على أن الخلاص من تلك الأغلال القديمة ومحو تلك المخاوف والهواجس المؤذية هي أمور يصعب تحقيقها. ولكن الأصعب هو أن تتشبث بها رغم ما تعلم من عواقبها السيئة. يمكنك أن تقوم بتدريب عقلك على اختيارات حب الذات التي ستدهشك.

من هم الأشخاص الذين يجيدون الحب؟ ألدَى هؤلاء سلوكيات مدمرة للذات؟ بالطبع لا. أيتخذون هؤلاء ويختبئون؟ بالطبع لا. وحتى تجد تبادلاً الحب بينك وبين الآخرين، فلتكن البداية في البيت وليكن لديك عزم وإصرار على أن تقتنع كل ما لديك من سلوكيات تدل على عدم تقدير الذات، تلك السلوكيات التي ترسخت فيك فأصبحت أسلوب حياة لك.

■ العمل على قبول الذات

أولاً عليك أن تدمر تلك الأسطورة التي تدعي بأن هناك تصوراً واحداً للذات. وأن هذا التصور إما إيجابي دائماً وإما سلبي دائماً. والصحيح أن لديك العديد من التصورات عن ذاتك وهي تتنوع من لحظة لأخرى. فإن سئلت "هل تحب ذاتك"، فربما تقيل لأن تستجمع - من غير تمييز - كل ما لديك من أفكار سلبية عن الذات وتقول: "لا". إن قيامك بتحليل تلك الكراهية إلى أبعادها النوعية سيضع نصب عينيك أهدافاً محددة تسعى لتحقيقها.

إن نظرتك إلى ذاتك وشعورك نحوها يتصل بالجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية المميزة لها. فلك رأي في ذاتك فيما يتعلق بمستوى قدراتك الموسيقية والرياضية والفنية والميكانيكية والكتابية... إلخ. وبعد الأنشطة المائلة التي تقوم بممارستها، لديك تصورات ورؤى عن ذاتك. وفي خضم كل هذه السلوكيات ستجد "ذاتك" التي إما أن تثقلها بما أن ترفضها. إن الإحساس بقيمة الذات هو بمثابة الظل الحاني الملازم لك دائماً والذي يحقق

لك السعادة الشخصية والسيطرة على الذات، غير أن ذلك ينبغي ألا يخضع لظنونك وتحميذك الشخصية. أنت موجود. أنت بشر. وهذا كل ما أنت في حاجة إليه. أنت الذي تحدد قيمة نفسك ونسب في حاجة لأمر تعرض الأمر على الآخرين إن قيمة الذات لا علاقة لها بسلوئك ومشاعرك. فمثلاً قد لا ترضى عن سلوكك سلكته في موقف من المواقف، ولكن ليس لهذا علاقة بقيمة الذاتية. إن بمقدورك أن تختار الاعتقاد بذاتك دائماً ثم تقوم بتغيير تصوراتك عن ذاتك أو التأثير فيها.

■ أحبيب جسمك

أول ما سنعرض به هو جسمك. هل أنت راضٍ عن جسمك؟ إذا كانت إجابتك بالنفي فحاول أن تقوم بتحليل هذه الصورة من الاستياء إلى مكوناتها. قم بإعداد قائمة بالجوانب الجسمية التي تستاء منها. ولتبدأ من أعلى الجسم: شعرك، جبهتك، عينيك، خديك، وحفرتك. هل أنت راضٍ عن فمك وأنفك وأسنانك وعنقك؟ وما رأيك في الشرايين والأصابع واليدين والبطن؟ قم بإعداد قائمة تفصيلية لذلك أدرج في القائمة الأعضاء والأحشاء الداخلية كالكتيتين والطحال والشرابين وعظام الفخذين. لا تنس تلك الأجزاء غير الظاهرة والتي لها دور في تكامل وتناسق بنيتك الجسدية، ماذا عن شتي الملح (المساحة البرواندية) وقوقعة الأذن والقعد الكظرية والهاد؟ يجب أن تتناول القائمة التفصيلية التي تقوم بوضعها تفاصيل جسمك جميعها. أقول إنك مستاء من جسمك؟ ولكن هذا الجسم هو أنت. إنك إن لم ترض عن جسمك، فكأنك لا تقبل نفسك كإنسان.

ربما يكون لديك بعض الخصائص الجسمية التي تستاء منها. إن كنت هذه الخصائص قابلة للتغيير فأجرب تغييرها وتعديلها هدفاً من بين أهدافك. فإن وجدت مثلاً أن لديك سخامة في حجة ابظر أو أن لون الشعر لا يعجبك، فعليك أن تتخذ قرارات قورية بخصوص ذلك الآن. أما الأجزاء التي أنت مستاء منها والتي ليست قابلة للتعديل أو التغيير (كالطول المربع للمساكين والضيق الشديد للعينين وضآلة أو ضخمة الثديين). فيمكنك أن تنظر إليها من منظور جديد. لا تدع الآخرين يفرضون عليك آراءهم. بل عليك أن تثبت آراءهم. إن بمقدورك أن تقرر ما هو جميل ومبهج بالنسبة لك، ولا تقبل أبداً أن تجعل من نفسك تحفة من الماضي.

أنت بشر، وابتر لهم روائح مميزة. ويصدرون أصواتاً معينة، وينتو لديهم الشعر بكيفية معينة. تكن المجتمع والصناعة يفرضان عليك رسائلها ويصدران أحكامهما فيما يتعلق بالسواحي البدنية للإنسان وكأنهم يأمرؤك بأن تخجل من هذه الخصائص الجسمية الطبيعية. ويحرضونك على أن تكتسب سلوكاً مخادعاً. وذلك بهدف تسويق منتج يعمل على إخفاء بعض عيوبك الجسمية، وكأنني بهم يصيحون "لا تقبل ذاتك وحاول إخفاءها".

ولا تمر بك ساعة وأنت تشاهد التلفزيون دون أن تتلقى هذه الرسالة. إن الإعلانات التي تنهال عليك في كل يوم. تعرضك على أن تستاء من الرائحة التي تنبعث من فمك وإبطيك وقديمك وجلدك وحتى أعضائك التناسلية. وكأنهم يصيحون: "قم بشرء منتجنا وأعد لنفسك الشعور بأنك طبيعي". وكأن ما أنت عليه ليس أمراً طبيعياً. وكأنه ليس هناك سبيل سوى أن تقوم باستعمال روائح ومستحضرات

التجمل حتى ترضى عن نفسك وتحبها أكثر. فتقوم بالتخلص من الروائح الكريهة التي تطلق من كل فتحة لتحل محلها رائحة طيبة. إنك تقوم بهذا لأنك لا تقبل أمراً طبيعياً يحدث لأجسام جميع البشر.

إنني أعرف رجلاً اسمه "فرائك" وهو في الثانية والثلاثين من العمر. تعلم أن يستبد بشدة من كل وظائف الجسمية معتبراً إياها أمراً يجعل على النفور والنداء فرائك يعني من وسواس نظافته البدنية لحد الذي لا يشعر فيه بالراحة أو الاطمئنان عندما يعرق، وهو يرغب في أن يملك كل من زوجته وأولاده نفس سلوكه الذي يتصوي على المبالغة في الحرص على النظافة فإذا لعب مباراة لكرة المضرب فإنه يدفع إلى الدش ليتخلص من تلك الروائح القززة زد على ذلك أنه لا يستطيع أن يجامع زوجته إلا بعد أن يغتسل قبل الممارسة ويعدها، إنه لا يطيق أن تنبعث من جسمه أية روائح طبيعية كما أنه ليس بمقدوره أن يعيش مع شخص أكثر تقبلاً لذاته. إن فرائك يقوم بتعتيه الحمام مستخدماً عدداً لا حصر له من المنتجات لتظل رائحته طيبة. وبإله مشغل دوماً مخافة أن يشعر أحد بالتقزز أو النفور منه إذا هو أصبح إنساناً وتقبل طبيعته كبشر. لقد تعلم أن يكون رافضاً لوظائف وروائح جسمه الطبيعية. إنه يتمسك بأنماط حياتية تعكس مدى نبذه الشخصي لذاته، كأن يشعر بالحرج أو يقدم اعتذارات حين يدع جسمه على طبيعته. ولكن انبعثت الروائح الطبيعية هذه منه هو أمر طبيعي لأنه إنسان. إن الفرد الذي يسعى لتحقيق نوعاً من حب الذات وتقبلها لا يشعر بالتقزز أبداً من طبيعة ذاته. في الحقيقة لو كان "فرائك" صادقاً مع نفسه تماماً وتخلص من

كل الرسائل التي تنطوي على نبذ الذات، فلربما استطاع أن يرضى ويستمتع بجسمه ويحل الروائح الطبيعية التي تنبعث منه حتى وإن كان لا يرغب في أن يجد الآخرون منه تلك الروائح. فعلى الأقل لديه القدرة على أن يقينها من داخله مقنناً نفسه بأنه راضٍ عن ذلك ولا يستحي أو يخجل منه.

إن قبول الذات يعني أن يكون لديك نوع من الرضا الكامل عن صفاتك الجسمية وأن تستأنس كسر الأعباء والقيود الثقافية حتى تشعر باللياقة أو على الأقل تقبل ما يطرأ على جسدك من أمور طبيعية ولا أقصد بهذا أن تصول وتجول وأنت تزهو وتختال بجسمك ولكن ما أقصده هو أنه بوسعك أن تتعلم كيف تشعر بالسعادة لأنك "أنت أنت".

لقد استجابت كثير من النساء لهذه الرسائل والتداءات الثقافية وسلكن سلوكيات تمثل نتيجة طبيعية لتلك الاستجابة، خاصة فيما يتعلق بجسادهن. عليك بإزالة الشعر الموجود على الساقين وتحت الإبطين وإزالة الروائح الكريهة. عليك باستخدام العطور الأجنبية لتعطير جسدك وعليك بتصفير وتعقيم الفم وتزيين العينين والشفاة والخدين وطلاء الأظافر. وكل هذه الرسائل تحمّل في طياتها شعوراً بأن هناك شيئاً في طبيعتك وخلقك يبعث على النفور والتقزز، وأنه إذا زبقت أو تكلفت باستخدام الوسائل الاصطناعية، فإنك حتماً ستكونين أكثر جاذبية. إن أسوأ ما في الأمر أن تعالي إلى الدرجة التي تتخلى فيها عن ذاتك في مقابل ذات رخيصة زائفة يكتنفها التكلف. إنهم يزجون بك إلى النفور من طبيعتك الجميلة. من الواضح والمفهوم لنا جميعاً أن الهدف المادي البحت هو الذي يقف وراء ما

يقوم به المعلمون من تشجيعك وحفيزك للتغلب على نفسك. ولكن من غير المفهوم الهدف من وراء إقحامك على شراء هذا المنتج الذي يعني تراوحت إياه أنك آثرت التخلي عن ذاتك والتخلص منها. يوسع أن تكف عن أن تناري جمالك الطبيعي وإن أردت يوماً أن تستخدم مساحضات التجميل أياً كان نوعها فلا بد ألا يكون الهدف من وراء ذلك هو استياذك مما تقوم بتجسيه ولكن يمكن أن يكون هدفك التجديد أو لتحقيق رغبة شخصية لك في ذلك. ليس أمراً سهلاً أن تكون صادقاً مع نفسك في هذا المضمار. إن الصدق مع النفس يحتاج مد ومداً حتى تتعلم كيف تستطيع أن تميز بين ما ترى - نحن - أن فيه سر سعادتنا وبين ما تدعي الشركة المعلن أنه لا بد من أجله لتتحقق السعادة لنا.

■ تبني التصورات الأكثر إيجابية عن الذات

يمكنك أن تختار نفس هذا النوع من الاختيارات فيما يتعلق بتصورك لك وآرائك عن ذاتك. فبوسعك أن تعتبر نفسك متمتعاً بالذكاء، وذلك من خلال تطبيق مستوياتك ومقاييسك الشخصية على نفسك. والحقيقة أنه كلما حققت لنفسك سعادة أكبر، دل ذلك على ذكائك. وإذا كان لديك قصور أو ضعف في أي جانب أو أي مجال كالجبر أو التهجى أو الكتابة مثلاً فإن هذا القصور يعد ببساطة نتيجة طبيعية لاختيارات تقوم بها إلى الآن. فحين قررت أن تكسر وقتاً كافياً للتدريب على أي من هذه الجوانب، فلا شك في أنك ستصبح أكثر كفاءة فيه. إما إذا كنت تعتبر ذاتك شخصاً لا يتمتع

بقدر كبير من الذكاء. فتذكر ما قلناه عن الذكاء في الفصل الأول. وإذا كنت محقراً لذاتك ولا تعرف قدره فذلك لأنك تبنيست هذه الصورة ونظارت نفسك بالآخرين بناءً على متغيرات دراسية معينة.

قد تتعجب بالدهشة حينما تسمع ذلك ولكن يمكنك أن تختار لنفسك البهجة والسعادة التي ترغب فيها. إن الذكاء يمكن أن يأتي مع الوقت. وهذا أفضل من اختباره صلة فظرية أو موروثة. وبدعم هذا الاعتقاد ما يمكن أن نجد من المعدلات الإحصائية لدرجات الصفوف الدراسية في اختبارات التحصيل المقتنة. وهذه المعيار أو المعدلات الإحصائية تشير إلى أن الدرجات التي حصل عليها الطلاب الفائزون في صف دراسي ما قد حصل عليها غالبية الطلاب في صف دراسي تالي. ويشير دراسات أعمق إلى أنه بالرغم من أن غالبية الطلاب يصلون في النهاية إلى درجة الإتقان والإجادة في كل مهنة تعليمية إلا أن هناك بعض الطلاب الذين لديهم القدرة على أن يبلغوا درجة الإجادة أو الإتقان بصورة أسرع من غيرهم. ومع كل هذا غالباً ما ينعكس هؤلاء الذين لديهم نوع من البطء في التقدم نحو الإحادة انقصة لمهارة معينة بأنهم "عاجزون" أو "متخلفون". لتستع إلى "جون كارول" وهو يتحدث عن هذه الجزئية في مقالته: "نموذج للتعليم المدرسي" والتي وردت في مجلة Teachers College Record.

"إن الذكاء يقاس حسب المقدار الزمن الذي يحتاجه المتعلم لبلوغ درجة الإحادة في مهارة أو مهمة تعليمية معينة. وبحمل هذه الصيغة في طياتها افراضاً مؤداه أنه مع إتاحة

• يحدث لك نوع من التكبُّر ترى نفسك فيها ولداً مؤدباً أو فتاة صبية، وتنبئي تلك الإجابات الساذجة لطفيل يهدف إبعاد الآخرين الذين هم في نظرك "أشخاص كبار" بحيث إنك تنظر إليهم بريبة وكأنهم أرفع منك مكانة وأسمى منك منزلة، وتعتبر نفسك هذا أكثر أمد من المجازفة.

• يكون لديك القدرة على أن تعزّز في نفسك من سلوك الانكسار على الآخرين بأن تزيد من قيمتهم وأهميتهم بصورة أكبر من إحسانك بقيمة ذاتك، فالانكسالية تكون مكسباً لك حتى وإن أضرت بك.

• تعجز عن تولي مسؤولية حياتك بنفسك، وعن أن تحيا بالطريقة التي تختارها لأنك ببساطة لن تشعر بأنك تستحق السعادة التي تستحقها.

تلك هي السمات الداخلة في تركيب منظومة التمسك بسلوك الاستخفاف وانحط من الذات، وهي المبررات التي تقوم باختيارها لكي تتمسك بأفكارك وسلوكياتك القديمة. إنك ترى أنه من الأسر والأقرب مجازفة أن تحط من شأنك بدلاً من أن تحاول النهوض من كبوتك. ولكن تذكر أن النمو هو الدليل الوحيد على وجود حياة، وأنك حين تأتي أن تنمو وتصبح إنساناً محبباً لذاته فكانك تختار الموت. وعندما تتسلح بهذه التأملات لسلوكك يكون بإمكانك التدريب على بعض التمرينات العقلية والبدنية لتحفيز عملية نمو حب الذات لديك.

■ بعض التمرينات السهلة لإجادة حب الذات

إن ممارسة حب الذات تبدأ بعقلك. يجب عليك أن تتعلم كيفية التحكم في تفكيرك. إن هذا يتطلب منك أن تكون على وعي في كل لحظة من لحظات الحاضر بالأوقات التي تنتهج فيها طرقاً محفزة لذاتك. إذا تمكنت من أن تنفخ إلى نفسك في نفس اللحظة التي لست فيها ذلك السلوك فسيكون بإمكانك البدء في تحدي تلك الفكرة التي تدفعك نحو ذلك السلوك.

قد تقول لنفسك: "إنني لست على هذه الدرجة من الذكاء ولكن حاولني الحظ وحصلت على درجة ممتاز في هذا الاختبار" فليدق ناقوس الخطر في رأسك: "لقد وقعت في المحذور. لقد تصرفت بطريقة فيها أوداء للذات، ولكنني أدركت ذلك الآن وفي المرة القادمة سأمنع نفسي من أن أقول تلك الأشياء التي ظلت أرددها طيلة حياتي". ويمكنك أن تعمل بطريقة تقوم فيها بالتصحيح لنفسك علانية مستعيناً بعبارة مثل "لقد قلت إنني كنت محظوظاً. كن الحظ لا دخل له في ذلك. لقد حصلت على هذا التقدير لأنني أستحقه". هناك خطوة بسيطة يجب أن يخطوها نحو حب الذات وهي أن تدرك أنك قد قست بانثقال من قيمة ذاتك في لحظة الحاضر، وأن تتخذ قراراً بأن تتصرف بصورة مختلفة، وقبل أن يتصل الأمر لديك ويصبح عادة لك فربك تعني الآن أن لديك رغبة في أن تصبح إنساناً مختلفاً وأنت قد اخترت أن تقو بهذا. إن هذا يشبه إلى حد كبير ما حدث عندما أردت أن تتعلم قيادة سيارتك التي لا تعمل بصورة أوتوماتيكية. وفي النهاية ستشكر لديك عادة

أبوقت الكافي يمكن لجميع الطلاب أن يبلغوا درجة الإحادة لأي مادة تعليمية".

وعند إتاحة الوقت الكافي وبذل الجهد، يمكنك، إن اخترت، أن تجيد وتقتن جميع مهارات الأكاديمية تقريباً. لكنك تتعلم بأسباب تضمن قوة عدم إقدامك على هذه الاختيارات. من الذي يفرض عليك أن تستغنى جُل الطاقة التي لديك الآن في حل مشكلات غامضة أو تعلم شيء لا يثير اهتمامك. إن تحقيق السعادة والعيش بفعالية والحب كله تعد بمثابة أهداف أعظم. إن ما أود الإشارة إليه هنا هو أن الذكاء ليس شيئاً موروثاً أو ميزة أعطيتكها، إنك تتنوع بالذكاء على النقيض الذي تختار لنفسك أن تكون ذكياً. أما حينما تسخط على مستوى ذكائك فهذا يُعد بمثابة امتحان للذات يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة في حياتك.

إن الأساس الفطري وراء قدرتك على انتقاء صور لذاتك ينطبق تماماً على جميع صورك الفوتوغرافية الكامنة في ذهنك، فأنت لديك مهارة اجتماعية بالقدرة الذي تختار لنفسك ذلك. وإن كنت مستاء من السلوك الاجتماعي الذي تسلكه فيمكنك أن تعمل جاهداً على تغيير هذا السلوك وأن تسعى لذلك يخلط عليك الأمر فتخلط بين هذا السلوك وبين قيمة ذاتك. بالتالي فإن ما لديك من قدرات فنية وميكانيكية ورياضية وموسيقية، إلخ هي في مجملها تعد نتيجة لما أقدمت عليه من اختيارات، ويجب ألا تخلط بينها وبين قيمة ذاتك. (في الفصل الرابع عالجت مسألة تصورك لذاتك معاجة شامة. كيف تنظر إلى ذاتك وماذا اخترت هذه النظرة دون غيرها). وينفس

هذا التصور كنت أدافع في انفس اسابق عن فكرة أن الحياة العاطفية هي نتج لاختيارك الشخصية. إن فكرة قبول الذات التي تقوم على أساس أن هناك أشياء تعتقد أنها مناسبة لك هي أمر يمكنك أن تأخذ قراراً بخصوصه الآن. تقويم لك الأشياء التي تعتقد أنها دون المستوى يمكن أن يصبح متعباً. ليس هناك من مبرر لأن تختار عدم الشعور بقيمتها لمجرد أن هناك أشياء ذاتية تقوم بتقويمها والتحسين منها.

إلا كراهية الذات يمكن أن تأخذ أشكالاً عديدة وربما تنهمك في السلوك الذي فيه انتراء لذاتك أو التقليل من قيمتها، إليك قائمة موجزة لهذا النوع من السلوك التكرار، والذي يتطابق مع تلك القائمة الخاصة بالاعتراض على الذات.

- رفض عبارات المجاملة التي تُسدى إليك (أوه، هذا شيء القديم...)، "إني لست ذكياً حقاً. ولكن ربما أكون محظوظاً..."
- اختلاقي أعذار ومبررات عندما يعتقد الآخرون بأنك تبتذرو جميعاً ("إنها مصفغة الشعر. بإمكانها أن تجعل من الضئع أميراً..."). "صدقني، إنها اللابس هي التي تُظهرني بهذا الجمال..." "إنه اللون الأخضر الذي يظهر جمالي..."
- أن تُرجع الفضل للآخرين في الوقت الذي تكون أنت المستحق له ("لولا مايكل لم أكن أساوي شيئاً...") "ماريا قامت بالعمل كله وقت قط بالإشراف عليها..."

- استخذه كذات تنبؤ إلى الآخرين "زوجي يقول" ... "أني لشعربا" "دائماً يخبرني جورج أن..."
- سعيداً لتأكيد آرائك من قبل الآخرين. ("أليس هذا صحيحاً يا عزيزي؟") "هذا ما قلته أليس كذلك يا مارشال؟" "أبداً زوجي وسيخبرك بالأمر".
- الإحجام عن طلب شيء أنت في حاجة إليه. لا لأنك لا تستطيع شراءه، ورغم أن ذلك قد يكون السبب الذي أعلنته، ولكن لأنك تشعر بأنك غير جدير بهذا الشيء.
- لا تقوم بشراء شيء ما لنفسك لأنك تعتقد أنه ينبغي عليك أن تشترى من أجل شخص آخر، بالرغم من أن التضحية لم تكن هناك حاجة ماسة إليها، أو تحرم نفسك من الاستمتاع بأشياء ترغب في اقتنائها فقط لأنك ترى أنك لست جديراً بها.
- تجنب الاستمتاع بما هو متاح كالزهور والعطور وما إلى ذلك رغم أنك ترغب فيه لأنك ترى أن ذلك يعد إسرافاً منك.
- في حجرة مزدحمة ينادي شخص ويقول: "مرحباً، أيها الغبي" فقلت لك إليه.
- أن تطلق اللقب لدليل على نفسك (وتدع الآخرين ينادونك بها) فيها تقليل من شأنك أو إهدار لكرامتك.
- يفتحك صديق أو حبيب هدية من المجوهرات. فإذا الذي يدور برأسك فكرة "لا بد أن يكون لديه شيء علي" بالمجوهرات الخاصة بالفتيات الأخريات.

- يخبرك شخص ما أنك حسن المظهر فتفكر في الأمر على هذا النحو "لا بد أنك عديم النظر" أو أنك تحاول أن تشعرني بشاعر صبية
- يدعوك شخص ما لتناول وجبة في مطعم أو يصطحبك إلى المرح. فتفكر قائلًا في نفسك "لأننا مازلنا في البداية ولكن هل سيستمر في ذلك إذا اكتشف حقيقة أمري؟"
- يسعى أحدهم إلى صداقتك فتشعر أنه يفعل ذلك بدافع لعطف والشفقة
- أذكر مرة جاءني فيها سيدة شابة وكانت تتمتع بجاذبية شديدة وكان من الواضح أن الرجال يسعون وراءها وأكدت لي "شيرلي" مع ذلك أن جميع علاقاتها كانت تنتهي نهاية سيئة. وعلى الرغم من أنها كانت تريد أن تتزوج، لم تهبأ أمامها الفرصة لذلك أبداً. وبعد تبين من جلست الإرشاد أن "شيرلي" كانت هي المسؤولة عن فشل كل علاقة من علاقاتها دون أن تدرك ذلك. فبان صرح لها شاب بإعجابه وبحبته تقول في نفسها مكذبة ما سمعت: "به يقول ذلك لأنه يعلم أن هذا ما أرغب في سماعه". وكان "شيرلي" كانت تبحث دائماً عن جملة لتقل من قيمة ذاتها، لم يكن لديها أي لون من ألوان حب الذات ولذلك فقد كانت ترفض كل مساعي الآخرين لنيل حبها، إنها لا تظن أن هناك أحداً يمكن أن ينظر إليها نظرة إعجاب. لذلك لأنها لا تعتقد أنها جديرة بأن تحب في المقام الأول. فكانت دوامة الإنكار التي لا تتوقف هي السبيل الوحيد أمامها حتى تعزز ما لديها من مشاعر التقليل من قيمة الذات.

جديدة لا تحتاج منك الترقب بشكل دائم، وبسرعة ستجد نفسك وبصورة تلقائية تسلك شتى الطرق التي فيها توقير لذاتك.

يمكنك أن تستفيد من تعقلك الذي أصبح يعمل لصالحك الآن بعد ما كان يقف في طريقك للقيام بالأنشطة المثيرة التي تعزز حبك لذاتك والتي تلوح في الأفق. وأبنت قائمة موجزة ببعض السلوكيات التي يمكن أن تضيف إليها وأنت تغرس في نفسك الإحساس باحترام الذات الذي يقوم على أساس قيمة ذاتك.

• تخير إجابات جديدة تستخدمها عند الرد على مساعي الآخرين الذين يرغبون في أن يحظوا بحبك وقبولك. بدلاً من أن ترتدب في من يلمع لك بالحب، تقبل منه هذه المشاعر بصدق رحيب معبراً عن ذلك بقولك: "أشكرك على ذلك" أو "إنني سعيد جداً لشعورك هذا".

• إذا كان هناك شخصاً تشعر بعاطفة الحب الخالص نحوه صارحه بحبك بشكل مباشر قائلاً له: "أنا أحبك" وفي الوقت الذي تتبين رد فعله، قم بالثناء على نفسك من داخلك لأنك استطعت أن تخوض هذه المغامرة.

• يمكن لك - في أحد المطاعم - أن تطلب شيئاً تستمتع به دون أن تشغل نفسك بتمنه. قم بدعوة نفسك إليه لأنك تستحقه. (بدأ في التقاء الأشياء التي تفضلها في كل المواقف بما في ذلك السلع الموجودة في محلات البقالة. قم بشراء المنتج المفضل لديك، والذي تستهويه نفسك فقط لأنك تستحقه. أبطل مفعول قانون إنكار الذات إلا في حالات الضرورة القصوى، التي تكون نادرة.

• بعد قضاء يوم شاق وتناول وجبة كبيرة يمكنك أن تتيل أو تتنزه في الحديقة حتى وإن كان أمانك الكثير من الأعداد. إن ذلك سيساعدك بنسبة ١٠٠٪ على الشعور بأنك أصبحت أفضل حالاً.

• قم بالانضمام إلى منظمة ما أو قم بتسجيل اسمك من أجل الاشتراك في نشاط سوف تستمتع به. ربما كنت تقوم دوماً بتأجيل ذلك لأنه كان لديك الكثير من المسؤوليات لدرجة أنك لم تجد وقتاً للقيام به. إنك إن اخترت أن تحب ذاتك وأن تستمتع بتصديقك في الحياة، فإن الآخرين الذين تقوم بمساعدتهم سيبدؤون في تعلم قيمة الاعتماد على أنفسهم، ولن تشعر بالاستياء أو الاشمئزاز منهم. إنك ستقوم بمساعدتهم من خلال خريبتك في الاختيار وليس من خلال اضطراك إلى القيام بشيء معين.

• تخلص من الشعور بالغيرة بأن تدرك أنها نوع من أنواع التقليل من قيمة الذات. إنك حينما تقوم بمقارنة نفسك بشخص آخر وتتصور أنك غير محبوب من الآخرين بنفس قدر حبهم لفلان فإنك بذلك تعطي الآخرين من الأهمية أكثر مما تعطي لنفسك. وكأنك بذلك تقوه بتقدير قيمة ذاتك من خلال مقارنتها بالآخرين. عليك أن تذكر نفسك بأنه (١) يمكن أن يميل شخص ما إلى أحد غيرك بدون أن يعتبر ذلك إساءة إليك أو تقليل من قدرك، و(٢) سواء أحدث ميل من قبل شخص بدموق نحوك أم لم يحدث فلا يمكن أن يكون هذا هو المعيار الذي تقدر قيمة نفسك على أساسه. إنك إن

وفي حين أن معظم اغترافات الوجود في القائمة السابقة قد تبدو بسيطة إلا أنها تعد بمثابة مؤشرات على رفض الذات. فإذا كنت تضحى أو ترفض فكرة الاعتزاز بنفسك تماماً، فإننا يرجع ذلك لأن لديك شعوراً بأنك لست جديراً بالفضل وربما تكون قد استجبت لدعوات إنكار الذات ورفض المجالات؛ تلك الدعوات التي انتشرت، وكذلك رفض الإحساس بمدى جاذبيتك. هذه هي الدروس التي قد تعلمتها فاضحى سلوك إنكار الذات طبيعة قبيحة وهناك الكثير من الشواهد التي تدل على سلوك إنكار الذات، وهذه الشواهد تشيع في محادثات وفي سلوكياتنا اليومية. وفي كل مرة تقلل من قيمة ذاتك تزداد قوة وضراوة ذلك اليعجب القديم الذي يوهبك به الآخرون فتقوم بإهدار ما لديك من فرص سانحة للشعور بأي نوع من الحب في حياتك، سواء كان لذاتك أم موجهاً للآخرين. إنني على يقين من أن قيمتك وفدرك أعلى بكثير من أن تقلل من شأن نفسك بهذه الطريقة.

■ تقبل ذاتك دون شكوى

إن حب الذات يقصد به أن تقبل ذاتك وتعرف قيمتها لأنك قد اخترت ذلك. وتقبل الذات يعني غياب الشكوى عن حياتك. إننا نحزن تجاحاً تاماً في حياتهم لا يعرفون الشكوى. فهم لا يتذمرون من صلابة الصخور أو تلبذ السماء بالغيوم أو ببرودة الثلج القارسة. إن التقبل معناه عدم الشكوى، والسعادة معناها عدم الشكوى من الأشياء التي تخرج عن إرادتك. الشكوى بمثابة الملاذ

الذي يفرج اليد من ليس لديهم ثقة بأنفسهم. إنك حين تقوم بعرض لأمر الذاتية التي لست متها على الآخرين، لا تريدك سوى استياء لأن الآخرين لا يكون بوسعهم أن يقدموا لك أي شيء سوى إنكار هذا الشيء عليك ومن ثم لا تصدقهم. وكما لا تحقق الشكوى لك أي منفعة فلا جدوى كذلك من أن تدع الفرص للآخرين في أن يسبقوا إليك بتفريع حقائبهم المملوءة بالإشفاق على ذواتهم والبؤس لحالهم. وهناك سؤال بسيط يمكن طرحه ليتقني بوجه عام هذا السلوك اليائس والذي لا جدوى من وراءه. "إذا تخبرني بهذا؟"، أو "هل هناك من شيء أستطيع أن أقوم به لسعدتك؟" وعن طريق طرحك لثقل هذه الأسئلة على نفسك قسماً في إدراك أن سلوك الشكوى هو حماقة مطلقة تلك الشكوى بمثابة وقت يتم إهداره. ذلك الوقت الذي كان من الممكن أن تستغله في التدريب على الأنواع المختلفة من الأنشطة التي تتعلم منها حب الذات مثل الامتدح لصامت للذات أو مساعدة إنسان آخر على تحقيق ذاته.

هناك حالتان تصبح فيهما الشكوى في حياتنا أقل نفعاً (١) عندما تخبر شخصاً آخر بذاتك مُعجب (٢) عندما تخبر شخصاً آخر بذاتك تشعر أنك لست بصحة جيدة. فإن كنت مُعجباً، فأمامك من الحول الكثير واختيارك لأحدها خير لك بكثير من أن تشكو حالك لإنسان ليس له من الأمر شيء وغالباً ما سيكون هذا الشخص حبيباً لك إنك إن شكوت إليه فكأنك تكون قد أسأت إليه، وهذا لن يخفف من تعبك شيئاً نفس الشيء ينطبق على شعورك بأنك لست بصحة جيدة.

لا بأس من أن تعرض على الآخرين حالك حينما تكون متأكدًا من أن يوسعهم مساعدتك بصريفة ما أمّا ما ينبغي أن تتجنبه هو أن تتكوى حالك لمن ليس يوسعهم شيء يقدمونه لك سوى المعاناة من شكوك. إضافة إلى ما سبق إذا كنت تسعى جاهداً لأن تحب ذاتك وفي ذات الوقت تعاني من ألم أو قلق فستكون في حاجة إلى أن تتغلب على ذلك بنفسك دونما اللجوء لعرض الموقف على إنسان آخر ترغب في أن يشاركك آلامه.

إن اللجوء بالشكوى إلى الآخرين فيما يتعلق بأمرك الشخصية أمر لا جدوى منه بل على العكس يحرمك من أن تحيا حياتك بشكل طيب وفعال. فهو يؤثر لديك مشاعر الإحباط حيال الذات ويعيقك خلال سعيك للحب للآخرين وتلق منهم. ويحد من ازدياد الدماخك في المجتمع. وبينما قد تجذب الشكوى الانتباه إليك. فإنها تحدث بصورة من الواضح أنها ستلقي بظلالها على سميتك الشخصية.

إن قدرتك على تقبل ذاتك دون شكوى تتضمن قهراً لك من حب الذات وعملية الشكوى. وتأت ما بين الأمرين فإن كنت تحب ذاتك بحق، فستصبح الشكوى إلى الآخرين الذين لا حول لهم ولا قوة مجرد عبث لا يجوز التمسك به. وإذا ما وجدت في نفسك (والآخرين) أشياء تستاء منها وترغب عنها فعليك أن تتخذ الخطوات العملية اللازمة لتقويمها بدلاً من أن تلجأ إلى الشكوى.

في المرة القادمة حينما تكون في جمع من الناس أربعة أزواج أو أكثر، قم بهذا التدريب البسيط قم بحساب مقدار الوقت الذي يتم

استغفاده في الشكوى أثناء المحادثة. كم قضيت من الوقت تشكو من الآخرين ومن الأحداث ومن الأسعار ومن الطقس ومن هذا أو ذاك؟ والآن وبعد انتهاء الحفل وذهب كل إلى حال سبيله، اشرح حتى نفسك هذا السؤال "ما مقدار ما تحقق الليلة من وراء ما دار فيك من شكوى؟" من الذي تشغله بالفعل كل الأشياء التي كنا نشكي وتحتسرها الليلة؟ ثم في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها على وشك الشكوى، تذكر تلك الليلة التي لم تُجد فيها الشكوى.

■ حب الذات في مقابل الغرور

قد نظن أن كل ما دار من حديث عن حب الذات ينطوي على صورة من صور ذلك السلوك البغيض الذي يقترب من هوس الذات أو الأنانية. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن حب الذات لا يعني مطلقاً ذلك النوع من السلوك الذي تقوم فيه بالتباهي والزهو بنفسك أمام كل إنسان. ليس هذا ما أقصده من وراء حب الذات، فهذا ليس إلا محاولة للفت أنظار الآخرين والخفر باستحسانهم ومدحهم. وذلك من خلال الإشارة الدائمة إلى الذات. إن هذا الشخص يعني من اضطراب عصبي في سلوك مثله مثل سلوك المفرط في تحقيره لذاته. إن ما يتقوى سلوك التفاخر لدى الفرد هو أن يلقى دعماً وتشجيعاً على ذلك من المجتمع من خلال محاولته لأن يحظى بمدحهم وثدهم. وهذا يعني أن الفرد يقوم بتقييم نفسه على أساس نظرية الآخرين إليه. لو لم يكن الفرد يقيم نفسه على هذا الأساس ما كان يشعر بالحاجة إلى إقناع الآخرين. إن حب الذات معناه أن تحب نفسك ولا تطلب من الآخرين أن يحبوك. لست في حاجة إلى

قمت بهذا القديس فإنك قد أصدرت حكماً قاسياً على نفسك بأن تتقي حياتك في رقياب عالم من نفسك لأنك غير متأكد من الصريقة التي يشعر بها إنسان بعينه في أي لحظة من أي يوم. فإن تخير إنسان شخصاً ما آخر، فإن هذا الاختيار سيتمكن على هذا الشخص وليس عليك أنت. من خلال قيامك بالتدريب على أن تحب ذاتك فسوف تتغير جميع الظروف التي كنت تشعر فيها بالفيرة فيما مضى. وسيزداد إيمانك بذاتك كثيراً لدرجة أنك ستشعر بأنك لست بحاجة إلى حب أو استحسان الآخرين لتشعر بقيمة ذاتك.

• إن التدريب على حب الذات قد يتضمن كذلك أساليب جديدة تعاض بها مع بدنتك كأن تتلقي المواد الغذائية المفيدة وتخلص من الوزن الزائد (والذي يمكن أن يكون بمثابة خطر يهدد صحتك ويكون باعثاً على رفض الذات). أو تقوم بالسير أو بركوب الدراجة بشكل منظم، أو تقوم بممارسة عدد كبير من التمرينات الصحية المفيدة. وتخرج من بيتك لتستمتع بالهواء الطلق الذي يستويح، وبوجه عام تقوم بالمحافظة على صحة وجاذبية بدنتك. وذلك إذا أردت أن تتمتع بالصحة، لماذا؟ لأنك تشعر بأهمية نفسك وستعامل مع نفسك على هذا الأساس. إنك حين تقوم بحصر نفسك أو تنهيك في أعماك وروثنية مملّة، لا فائدة من وراثتها، فكأنك تقوم بالتصويت لصالح عدايتك لذاتك سيحدث لك هذا إلا إذا أثرت التحرر من أي قيد وفي أي ظرف.

• يمكنك أن تتوقف عن جعل أدائك في أمر ما هو المقياس الذي تحكم به على قيمة نفسك. فربما تفقد وظيفتك أو تخفق في مشروع معين. ربما لا تكون راضياً عن أدائك في هذا الأمر أو ذلك. لكن هذا لا يعني أنه لا قيمة لك. يجب أن تعرف لذاتك قدره. بعض النظر عن إنجازاتك. بدون هذه المعرفة فسوف تضع نفسك في حالة من الارتباك المستمر بما تقوم به من أعمال خارجية. من الحديقة أن تبني تقييمك لذاتك على أساس إنجاز ما تقوم به من أعمال خارجية. وهي كذلك الحديقة التي تكون عليها إن قمت بوقف تقييمك لذاتك على رأي شخص آخر فيك. إنك إن تخلصت من هذا الارتباك فسوف يكون بإمكانك البدء في إنجاز ما لديك من أعمال. ولن تكون المحصلة النهائية والتي ربما تكون مرضية لك هي المقياس الذي على أساسه تحدد قيمة ذاتك كإنسان.

كل ما سبق وغيره كثير يمثل السلوكيات التي يسلكها من يحبون أنفسهم وكثيراً ما يقوم هؤلاء بتحدى تلك الدروس التي يقرنها عليهم المجتمع، والتي قد تعلمتها أنت. لقد كنت في إحدى الأوقات نمونجاً بحتدي في حب الذات. فعدد كنت طفلاً كنت تدرت بفطرتك أنك شيء له قيمة.

والآن عد إلى الأسئلة التي تم طرحها في مقدمة هذا الكتاب.

- هل بإمكانك أن تتلقى ذاتك دون شكوى؟
- هل يمكنك أن تشعر بالحب لذاتك في كل الأوقات؟
- هل يمكنك أن تمنح الآخرين الحب وتلقاه منهم؟

إقناعهم بذلك إن تقبلت لذلك من داخلك أمر بكفك. ولا صنة له
بآراء الآخرين.

■ ما تجنيه من وراء عدم حبك لذاتك

لماذا قد يختار أحدهم ألا يحب ذاته؟ أين النفع من وراء ذلك وما
الميزة فيه؟ وفي حين أن العائد الذي يعود على الفرد من وراء
كراهيته لذاته ربما يكون ضاراً به، فإن هذا العائد يمكن للفرد أن
يفحصه. إن الأسس الذي يمكن أن تتعلم منه عليه كيف تكون
شخصاً فعلاً هو أن تفهم السبب وراء اختيارات السلوكيات التي تعبر
عن إحباط الذات. هناك سبب وراء كل سلوك والطريق الذي تسلكه
لإزالة أي سلوك مدمر للذات مليء بالعثرات الناشئة عن سوء فهمنا
لدوافعنا الذاتية. وحينئذ تدرأ أسباب تقبيح الذات ودوافع انتسك
به. يمكنك البدء في مهاجمة تلك السلوكيات. أما إذا لم تفهم ذاتك
جيداً فما حدث في الماضي سيتكرر دائماً.

لماذا تختار سلوكيات تحقر من شأن ذاتك، وإن كنت هذه
السلوكيات تبدو نافهة؟ ربما يكون السبب وراء ذلك أنك وجدت أنه
من الأسر أن تشتري السلعة التي أخبرك عنها الآخرون بدلاً من أن
تفكر وتأخذ القرار بنفسك. ولكن هناك نتائج وآثار أخرى. فإن
اخترت ألا تحب ذاتك وتعاملت معها على أنها شيء نافع ووضعت
آراء الآخرين فوق رأيك، فسوف..

• يترسخ في داخلك هذا العذر الذي تبرر به عدم نيلك لأي نوع
من الحب في حياتك وهو أنك ببساطة ترى أنك لست جديراً

بحب الآخرين لك. وهذا العذر هو بمثابة المكسب العصبي
الذي تجنيه.

• تكون قادراً على تجنب كل أنواع المجازفة التي تهدف إلى
بناء أواصر محبة مع الآخرين. وبذلك تقطع أي احتمال
لحدوث موقف تكون ملبوءاً أو مستجناً فيه.

• تجد أنه من الأسلم أن يظن حالك على ما هو عليه وطناً
أنت لا ترى قيمة لذاتك فليس هناك من فائدة من محاولة
النمو أو التحسن أو تحقيق السعادة بصورة أفضل. ويكون
الكسب الذي تجنيه هو بقاؤك على حالك.

• تتاك كثيراً من الشفقة والاهتمام وحتى الاستحسان من قبل
الآخرين ويكون ذلك بالنسبة لك بديلاً عن تلك المجازفة
الهرفة لإقامة علاقة حب مع الآخرين. وهكذا يكون ما
تجنيه هو الشفقة ولقد الأنظار إليك واللذين يمثلان تدرج
تعبر عن إحباط الذات.

• تبحث عن أشخاص مناسبين لكي يكونوا أكباش فداء. تلقي
عليهم باللوم أو تتهمهم بأنهم السبب في شقاوتك، ويمكنك
أن تشكو، وعن تكون في حاجة إلى أن تقوم بنفسك باتخاذ
أي موقف إيجابي.

• تكون لديك القدرة على أن تستغذ كن لحظات حاضرك في
إحباطات جزئية وتجتنب السلوك الذي قد يساعدك على
أن تكون مختلفاً. ويكون الإشفاق على ذاتك والرياء نحالها
بمباشرة الملان الذي تهرع إليه.

هذه هي الأمور التي يمكن أن تعمل على تحقيقها عليك أن
تقوم بوضع أهداف شخصية لتحظى بأجمل وأمتع حب في الوجود،
حبك لذاتك.



■ لست في حاجة إلى استحسان الآخرين

من يتطر النناء من الآخرين كمن يقول لهم:
"رايكم وى أهم بكثير من راى وى نفسي".

رسمًا
تستند عددًا لا حصر له من لحظات حاضرك في السعي
لتحظى باستحسان الآخرين أو في الأسى على استهجان
الآخرين لك في موقف ما. إن الاستحسان إذا تحول إلى حاجة ملحة
في حياتك فلا بد أن هناك عملاً يجب عليك أن تقوم به. يمكنك أن
تبدأ أولاً بأن تفهم وتدرك أن طلب الاستحسان من الآخرين هو رغبة
وليس ضرورة ملحة. جميعنا يستمتع بالإطراء والمجاملات وعبارة
المدح. فحينما يثني على أفكارنا الآخرون نشعر بمدى حلاوة ثنائهم

هذا. فمن منا يمكن أن يستغني عن ذلك؟ حسناً، ليس هناك داعٍ لأن نتخلى عنه. والاستحسان ليس شيئاً بغرض أو مؤذياً في ذاته بل هو بحق أمر ممتع لذاته. إن البحث عن استحسان الآخرين يصبح بمثابة موطئ من موطئ الصنف حينما يتحول إلى ضرورة بدلاً من أن يكون مجرد رغبة.

إذا كنت ترغب في استحسان الآخرين لك فهذا معناه أنك تشعر بقدر يسير من السعادة إن قام الآخرون بذلك. ولكن إذا كنت في حاجة ملحة إلى ذلك فإنك سوف تشعر بالانهيار إذا لم تحظ بذلك. وهذا يحدث حين تستيقظ فيك أقوى الدبرة للذات. وبالمثل فإنه حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين بمثابة ضرورة لا عدي عليها فكني بد فتقطع عن نفسك جزءاً لتعطيه شخصاً آخر لا يمكن أن تستغني عن تربيته لك. إذا لم يوافقك ويستحسنك الآخرون. أصبحت قعيداً جرداً (ولو بقدر يسير). وفي مثل هذه الحالات تكون قد اخترت أن تضع قيمتك الذاتية على أكتافك لتكون تحت تصرف شخص آخر يرفع منها حيناً ويحط منها حيناً آخر. سوف تشعر بقيمة نفسك فقط إذا هم قرروا أن يمتدحوك أو يثنوا عليك.

إن الحاجة الملحة أو استحسان الآخرين أمر سيئ بما فيه الكفاية. لكن المشكلة الحقيقية تكمن في الحاجة لاستحسان كل شخص على كل عمل أو سلوك تقوم به. إذا كانت هذه الحاجة تلازمك باستمرار فأنت مثقل بقدر كبير من البؤس والإحباط في حياتك. زد على ذلك أنه مستحيل لديك صورة واضحة تعبر عن ضعف ذاتك ووهنها. وهذا يؤدي إلى نوع من نبت أو رفض الذات الذي تناولناه بالناقشة في الفصل السابق.

إن الحاجة الشديدة إلى الاستحسان لابد أن تزول. لا مجال لطرح الأسئلة في هذا المضمار. لابد أن تتأصلها وتمحوها من حياتك إن أردت أن تحظى بتحقيق ذاتك. إن هذه الحاجة هي بمثابة عقدة نفسية لا تحقق لك أي منفعة.

لا يمكن أن تمر حياتك دون أن تتعرض لقدر كبير من استهجان الآخرين. إنه طبيعة في البشر. وهو بمثابة الضرائب التي تدفعها مقابل "حياتك". ولا مفر منها. لقد عملت ذات مرة مع رجل في متوسط العمر تسيطر عليه الفكرة الكلاسيكية التي تتشهور حول الحاجة إلى استحسان الآخرين. كان "أوزي" لديه مجموعة من الأفكار والبرأي عن كل القضايا الجديدة بما في ذلك الإجهاض وتحديد النسل والحروب في الشرق الأوسط وقضية ووترجيت والمسائل السياسية المختلفة وغيرها من القضايا. وعندما كنت أقابل أراؤه بالأزدرأه أو الاستهجان، كان يضطرب ويكتئب. لقد كان يستفقد قدراً كبيراً من طاقته في إقناع الآخرين، بما يقوله أو ما يقوه به من أعمال. لقد حكى لي موقفاً مع حمده. كان "أوزي" يؤكد في هذا الموقف على أنه يؤمن بـ "القتل الرحيم" فشاهد حمده وهو يقطب جبينه في استهجان له قاله. كان رد فعل "أوزي" السريع على ذلك أن قام بتعدين موقفه "ما قصدته هو أنه إذا كان الشخص ما يزال يتمتع بقوة العقلية. وطلب من الآخرين أن يقتلوه منقعة بحاله. فإن القتل الرحيم لا بأس به هنا". عند ذلك لاحظ "أوزي" أن جليسه بدأ عليه الرضا والارتياح. فالتقط "أوزي" أنفاسه. وقد صرح "أوزي" بإيمانه العميق بفكرة القتل الرحيم أمام رئيسه في العمل أيضاً لكنه قوبل باستهجان صاخب وشديد. كيف تجرؤ على

أن تقول ذلك؟ ألا تعلم أن ذلك بمثابة تدخل في المشيئة الإلهية؟^{٢٦}
 ثم يستطع "أوزي" أن يتحمل هذا الاستنكار والاستهجان لرأيه فعدل
 من موقفه وبعيدته، ما كنت أقصده أنه يجوز القتل الرحيم لقط في
 الحالات الحرجة حينما يقرر الأطباء أن حالة هذا المريض ميؤوس
 منها وأنه أصبح ميئاً من الناحية العقلية، وأخيراً قبل نفسه وجهة
 نظره وقد أعلن موقفه من القتل الرحيم أمام أخيه، وسعد بتفاهلهما
 في الرأي، لأنه من شيء عظيم قد كثر الأمر يسيراً هذه المرة على
 "أوزي" فهو لم يكن في حاجة إلى أن يغير من موقفه حتى يفتح أخذه
 ليدركه الرأي، لقد ساق "أوزي" كل هذه الأمثلة وهو يحكي لي عن
 الطريقة التي اعتاد أن يتفاعل بها مع الآخرين، إذ "أوزي" يتجوز
 في محيطه الاجتماعي وهو مسلوب العفص فحاجته الشديدة إلى امتداح
 الآخرين له قوية جداً لدرجة أنه دائماً ما يحيد عن رأيه ليحظى
 بحب الآخرين، وكأنه ليس هناك وجود لشخص يدعى "أوزي" كس
 ما هنالك هو مجموعة من القليلات السلوكية التي تأتي استجابة
 لردود فعل الآخرين، ردود الفعل التي لا تحدد وتفرض على "أوزي"
 ما ينبغي أن يشعر به فحسب ولكن ما يفكر فيه ويقونه أيضاً.
 فـ "أوزي" هو ما يريدونه الآخرون.

حينما يصبح البحث عن استحسان الآخرين حاجة وضرورة،
 فإن احتمالات الصدق تنعدم تماماً، فإن كان نزاماً على الآخرين أن
 يمتدحوك وقمت بالتلميح لهم بذلك، فلن يتعاضد معك أحد بصدق
 بعد الآن. ولن تستطيع أن تحدد بثقة ما الذي ستفكر فيه أو تشعر
 به في أي لحظة من لحظات حياتك. وكذلك تضحي بنفسك في سبيل
 آراء وأهواء الآخرين.

بالنسبة لطائفة الساسة فهي غير موشوق به بوجه عام. إن
 حاجتهم الشديدة إلى استحسان الآخرين هي حالة من نوع خاص،
 فبدونها يتوقفون عن العمل. ولذلك فهم يتكلمون بمرء أهواهم،
 بصريح بهت الأمر لإرضاء المجموعة (أ) وذلك ليحفظوا باستحسان
 وبناء المجموعة (ب). لا يمكن أن يكون هناك أي نوع من الصدق
 حينما يستخدم الشخص أسلوب المزاولة ويستقل يدهاء ومكر من هذا
 الأمر إلى ذلك لإرضاء الجميع من السهل أن تكتشف مثل هذا
 السلوك في رجال السياسة لكن من الصعب أن تكتشفه في أنفسنا.
 فربما قللت من تحسبك لشيء ما إرضاء لشخص آخر أو وجدت
 نفسك تؤيد رأي شخص تخشى أن يلحق بك أذى وتقوم بتعديل
 سلوكك لأنك تعلم أنه إن قام الآخرون بانتقاداتك فإن ذلك سوف
 يحرلك.

إنه من الشاق في نضرك أن تتحمل التوبيخ والتعنيف، ولكن
 الأيسر أن تتبنى سلوكاً يجلب لك الاستحسان. حينما تسلك ذلك
 المسلك السهل فإنك بذلك تجعل آراء الآخرين فيك أهم بكثير من
 رأيك في نفسك وتقديرك لها. إنه فتح لعين يضعب الخلاص منه في
 مجتمعنا هذا.

ولكي تنجو من هذا الفخ النعيم فخ البحث عن استحسان
 الآخرين والذي يجعل آراء الآخرين تهيمن عليك - فمن الضروري أن
 تتأمل وتتفحص العواقل التي تعزز وتزيد من حاجتك إلى قيل
 استحسان الآخرين، إنك هذه الجولة السريعة في مسار النمو الذي
 يؤدي إلى هذا القدر الهائل من سلوك البحث عن استحسان
 الآخرين.

حتى وإن تكونت لديك حاجة ملحة لتبوء بسببها وراء الاستحسان
فمن الثقة والاعتماد على الذات قد تم تثبيتها في كل موقف.

وعندما ينتقل الطفل إلى المدرسة المتوسطة، يكون قد تعلم درس
الاستحسان وتشويه فحينما يسأله أحد أخصائيي التعليم: ما الذي
يرغب في دراسته في المدرسة الثانوية؟ يرد قذلاً: "لا أدرى، أخبرني
بد، أنا في حجة إليه". فربما يأتي عليه وقت في المدرسة الثانوية
يجد فيه صعوبة في أن يتخذ قرارات تتعلق به بدروسه، وسوف
يشعر براحة كبيرة بالقرارات التي يتخذها الآخرون بالنيابة عنه.
وفي الفصل سيتم ألا يسأل ويجادل فيما يخص به، سوف يتعلم أن
يكتب عن موضوع ما بالطريقة اللائقة، وأن يكتب التأويلات
الصحيفة السريحة "هاملت"، وسوف يتعلم أن يقوم بكتابة
صفحات، ليس بناءً على حكمه ورأيه الخاص به، ولكن على أساس
اقتباسات وشهادات تعزز وتقيم الدلائل على ما يقوله. إنه إذا
يتعلم هذه الأشياء فسوف تتم معاقبته بإعطائه درجات منخفضة،
واستياء المعلم منه، وعندما يحين وقت التخرج فسوف يجد صعوبة
بالغة في أن يتخذ قراراً لنفسه لأنه خلال اثنتي عشرة سنة متواصلة
كان يحلوه الآخرون كيف يفكر وفيه يفكر، وكأنه قد عُذّي تبعاً
لنظام صارم يقوم على أساس مواجهة والبحث كشيء مع المعلم.
والآن وفي يوم التخرج يجد نفسه عاجزاً عن أن يفكر لنفسه إنه
يشتهي استحسان الآخرين لهذا السبب. ويعلم أنه لا سبيل للنجاح
والسعادة سوى أن يحظى بإجازة الآخرين لما يقوم به وموافقهم
عليه.

وفي الكلية تستمر عملية التلقين هذه على نفس الوتيرة. أكتب
بعض استخدوه الصيغة الصحيحة. اجعل الهوامش عند ١٦ و٨٤.
أكد من نسخها على هذه الكيفية، اجعل للموضوع مقدمة ومقن
ومهاية. قم بمذاكرة هذه الفصول، خط التجمع الكبير اتبع العلم
بدقة وستحقق لك ما أردت. وحينما يدخل الطالب في النهاية إلى
حلقة البحث ويقول الأستاذ الجامعي: "سيكون هذا الفصل الدراسي
مفتوحاً أمامكم لتقوسوا بدراسة ما يثير اهتمامكم، سوف أقوم
بمساعدةكم في انتقاء الموضوعات وسوف أتبع عن كثب اهتمامكم.
وكن لديكم مطلق الحرية في هذه المرحلة من التعليم. سوف أقوم
بمساعدةكم ما استطعت". هنا ينشأ نوع من الذعر والبلع بين
الطلاب فينبأون "كم عدد البحوث المطلوبة منا؟"، "ما آخر موعد
لها؟"، "هل نرغب منا أن نقوم بطلاعتها؟"، "ما الكتب التي يجب
عيناها قراءتها؟"، "كم عدد الامتحانات؟"، "ما نوعية الأسئلة؟"
"كم المساحة التي تفرد لها لكل بحث؟"، "وأين تكون الهوامش؟"
"هل ينبغي أن أقوم بالحضور إلى الدرس في كل يوم؟".

تلك هي أسئلة من يبحث عن الاستحسان ويلهث وراءه، وهي
ليست مستعرة تماماً في ضوء الطرق التعليمية التي قبلنا بفحصها.
لقد تم تدريب الطلاب على أن يقوموا بهذا الأمر أو ذاك من أجل
إرضاء شخص آخر كالعلم أو لمطابقة معايير قام بوضعها شخص
آخر إن تساؤلاته هي النتيجة الطبيعية لذلك النظام الذي يتطلب
البحث عن الاستحسان من أجل البقاء. لقد أصبح يشعر بالرهبة
والوجل من أن يقدم على التفكير لنفسه. ولعله من الأسر والأسلم أن
يسبى وينفذ ما ينتظره منه الآخرون.

■ جذور تاريخية للحاجة الشديدة إلى استحسان الآخرين

إن الحاجة إلى الاستحسان تقوم على أساس افتراض واحد "لا تثق بنفسك". البحث الأمر مع شخص آخر أولاً. إن ثقافتك من ذلك النوع الذي يقوم ويرسخ من سلوك البحث عن الاستحسان كذات من ثوابت الحياة. للتفكير ستقل بيسر شيئاً غريباً فحسب. إنما هو بمثابة العدو الذي تقوم المؤسسات التي تشكل متراس مجتمعتنا بمحاربته. إن كنت قد نشأت في هذا المجتمع فقد أصابك الداء. إن نهيك عن أن تثق بذاتك هو أساس الحاجة إلى استحسان الآخرين، وثابت من ثوابتنا الثقافية. عليك أن تجعل آراء الآخرين أكثر أهمية من آرائك فإن لم تحظى باستحسانهم فلك جميع المبررات لتتسمر بالاعتقاد أو الاندراء لذاتك أو بنباتك الشعور بالذنب. إن ذلك ترى أنهم أكثر أهمية منك.

ويمكن أن يكون البحث عن استحسان الآخرين بمثابة وسيلة عظيمة ليتلاعب بك الآخرون، فقيمته كامنة في الآخرين، وإذا أبوا أن يفضلوا عليك باستحسانهم لك فلا وجود لهذه القيمة عندك. وحينئذ فلا قيمة لك، فالأمر بهذه الكيفية: كلما زادت حاجتك لمح الآخرين واستحسانهم لك، زادت هيمنة الآخرين عليك. إن الخصومات التي تخطوها نحو استحسان الذات واستقلالها عن الآراء الحسنة للآخرين هي بمثابة حركات تثقل بك بعيداً عن مجال سيطرتهم. كنتيجة لذلك فإن البعض يعتبر هذه الخطوات السلبية التي اتخذتها بمثابة أنانية منك أو عدم اكتراث منك بالآخرين.

أو عدم مراعاة لشاعرهم وما شابه. مانعين من وراء ذلك أن تظن في قبضتهم وتحت سيطرتهم. وتكن تدرك هذه الدائرة الخيثة من هيمنة وتذهب الآخرين بك. ففكر في هذا الكم الهائل من الرسائل الثقافية التي تحفر على البحث والجري وراء استحسان الآخرين، تلك التي بدأت غلقها حينما كنت طفلاً والتي لا زالت تنهال عليك اليوم.

■ رسائل العائلة المكررة للبحث عن استحسان الآخرين

يجدر بنا أن نؤكد هنا على أن الأطفال الصغار في حاجة حقيقية إلى تقبيل الكبار (والوالدين) لهم في سنوات التكوين الأولى. لكن ينبغي ألا يكون هذا التقبيل مصاحباً بشك دائم لأي أمر يقوم به الطفل على نحو صحيح ولا ينبغي أن يحصل الطفل على إجازة أو تصديق على كل شيء، يتوله أو يفكر فيه أو يشعر به أو يقوم به. إن الاعتماد على النفس يمكن غرسه في الطفل أثناء مرحلة المهد عيب ألا تخطي بين البحث عن استحسان الآخرين، وبين البحث عن الحب وأنت تقرأ هذا الجزء. لكي تتجمع شخص بالغاً على أن يتحور من قيد الحاجة لاستحسان الآخرين، فقد يعينك على ذلك أن تمتحن وهو طفل قدراً كافياً من الاستحسان منذ البداية. ومع ذلك فإن الطفل إن سب على الشعور بأنه ليس بمقدوره التفكير أو التصرف دون أن يحصل على إذن أو تصريح مسبق من أبيه فإن ذلك بمثابة غرس مكرر للبذور العصابية التي تنمخض عن الشك في الذات. إن البحث عن

الاستحسان كحاجة تعبر عن إحياء الذات تقوم بذكره هنا فيما يتعلق بالطفل الذي اعتاد أن يراجع ويتأكد من كل شيء من أمه وأبيه. وهذا يختلف نادراً عن الشعور السليم والمفيد بالحاجة إلى حب ورض الأبوين الحائنين عنه.

في أغلب الأحيان تقوم ثقافتنا بعرض سلوك الاعتماد على الآخرين في الطفل بدلاً من أن يثق بقراراته "قم بعرض وبحث كل شيء مع والدك" "ما الذي أتقوله؟" و"متى؟" و"بأي قدر؟" اسأل والدك "مع من ألعب؟" و"على؟" و"أين؟" إنها حجرتك لكن عليك أن تحتفظ بها بهذه الصورة الملابس معلقة على الشماعة والفراش مهندم والمكتب في الصندوق الخاص بها وهكذا.

وليك مجموعة أخرى من الحوارات استي تعزز من الاتكالية وتقوي من سلوك البحث عن استحسان الآخرين

الأم: "يمكنك ارتداء ما يحلو لك".

البيت: "لا رأيك في هذا يا أمي؟"

الأم: "لا، لا بأس برتي" فالملابس المقلدة والمنقطة لا تلاءم. اذهبي وقومي بتغيير البلوزة أو البنطلون ليتلاءما معاً وبعد عروا أسبوع...

البيت: "ما الذي يجب أن ارتديه يا أمي؟"

الأم: "قد أخبرتك من قبل أن ترتدي ما تشائين، لذا تلحين علي في السؤال؟"

لماذا حقاً...

في إحدى محلات البقالة سأل محضر النقود الطفلة قائلاً: "هل ترغبين في قطعة من الحلوى؟"، فتتظر الطفلة إلى أمها قائلة: "هل أنا أرضع في قطعة من الحلوى؟" لقد تعلمت أن تبحث وتعرض كل شيء على والديها. حتى رغبتها أو عدم رغبتها في هذا الشيء أو ذاك. وفي كل أحوال الطفل، بدءاً من اللعب وتناول الصعاء والنوم إلى تكوين صداقات وعمليات التفكير. قلما نجد رسائل تشجع الطفل على الاعتماد على نفسه من قبل الأسرة. وهذا ينبع من الاعتقاد الراسخ في أذهان الآباء ولأجيالهم بأن هذا الطفل غلظ. فبدلاً من مساعدة الأطفال على أن يثكروا لأنفسهم ويتقنوا بحل مشكلاتهم الخاصة ويزدادوا ثقة بأنفسهم، يتلج الآباء إلى التعامل مع أبنائهم من منطق كونهم ممتلكات خاصة بهم.

يتحدث خليل جبران ببلاغة عن الأطفال الذين يتعاسر معهم آباؤهم كممتلكات خاصة في كتابه "النبي".

أطفالك ليسوا ملكك.

فهم أبناء وساب لهذه الحياة التي عوف لمجديت نفسها، صحيح أنهم أنوا من خلالك، لكنك لست السبب في وجودهم.

ورغم ملازمتهم لك إلا أنهم ليسوا ملكاً لك.

وتتضح آثار هذا الأسلوب عند كل طفل "لا يعتمد على نفسه". وبذلك تصبح والدته بمثابة الحكم والقيصل الدائم في قصر المنازعات والملاذ الذي يهرج إليه حين يلقى إساءة من أحد إخوته، وتصبح

■ رسائل البحث عن الاستحسان من مؤسسات أخرى

إننا نكتسب أعراض البحث عن الاستحسان من مصادر أخرى أيضاً، وكان هذه المصادر تقول لك: "لا تثق بنفسك. فليس لديك من المهارات ما يؤهلك لأن تتصرف بمفردك". "إننا سنهتم بك". "سنقوم باقتطاع جزء من راتبك لسداد الضرائب المستحقة عليك لأنك قد تنفق راتبك بشكل كاس قبل أن يحين موعد سداد قاتورة الضرائب"، "سوف نغرض عليك الانضمام إلى الضمان الاجتماعي لأنك قد لا تكون قادراً على أن تتخذ قراراً بنفسك أو أن تدخر لنفسك...". "لست في حاجة لأن تفكر لنفسك سوف تقوم بتنظيم حياتك من أجلك".

إن هناك عدداً لا حصر له من القوانين والقواعد. ولو أن أحداً قرر فرض كل القواعد والقوانين السائدة بالقوة، لوجدت نفسك منتهكاً لتلك القوانين مئات المرات في كل يوم. فهناك من يلزمك بوقت معين يمكنك التسوق فيه، وأنه لا ينبغي عليك أن تتناول مشروباً معيناً في أيام بعينها، وفي أوقات محددة. وهناك قوانين تمنع من القيام بأي شيء بما في ذلك ما يمكن أن ترتديه في وقت معين وفي مكان معين. ويفرض عليك ما يمكن أن نقوله، وأين يمكنك السير، ولحسن الحظ، فإن أغلب هذه القواعد لا يتم فرضها بالقوة ومع ذلك فإن واضعي هذه القواعد هم غالباً أقواء يصرون على أنهم يعرفون ما هو صالح لك بصورة أفضل بكثير من معرفتك لذلك.

وفي كل يوم تنهل علينا مئات الرسائل الثقافية التي تدفعنا إلى البحث عن الاستحسان، فالأغنيات التي نستمع إليها كل يوم.

مليئة بالرسائل الداعية إلى البحث عن الاستحسان، وخصوصاً تلك الأغنيات المحبوبة التي حازت على أفضل قدر من المبيعات على مدى الثلاثة عقود الماضية. إن هذه الأغنيات الحيوية غير المؤذية قد يكون خطرها أكبر مما تتصور إليك قائمة بأسماء تلك الأغنيات التي تبعت إيت برنسل قحورها أن هذا الشخص أو ذاك الشيء أهم بكثير منك. وأنه بدون استحسان هذا الشخص الغريب من نوعه فإنك ستهلك.

- "لا أستطيع الحياة بدونك".
- "أنت الذي بيديك سعادتي".
- "أنت الذي تشعرني بأنوثتي".
- "لا وجود لك حتى تجد من يهتم بك".
- "الأمر كله إليك".
- "أنت الذي تشعرني بأنني جديد تماماً".
- "طالما كان في حاجة إلي".
- "لو هجرتني ورحلت...".
- "الناس الذين في حاجة إلى غيرهم".
- "أنت النور الذي أحيانا".
- "لمس هذا من أحد يشعرني بمباهج الحياة سواك".
- "بدونك لا أسوي شيئاً".

ربما يمكنك أن تكتشف هذا الأمر بنفسك عندما تسمع في المرة القادمة إحدى أغنية تدعوك إلى البحث عن استحسان الآخرين. ابحث عن تلك الأغاني التي تعكس الطريقة التي تشعر بها، والتي قد

كذلك بمثابة الشخص الذي يفكر ويشعر ويتصرف من أجله. لا تنسَ
بنفسك في تذييل ما يقابلك من صعاب. سوف يثوبل أحد والديك
القيام بهذا الأمر من أجلك. لا تعتمد على نفسك في اتخاذ القرارات
التي في إمكانك اتخاذها فعليك ببحث الأمر مع شخص آخر أولاً.

لدى الأطفال القدرة على مقاومة عدوى البحث عن الاستحسان.
وهذا أمثلة عديدة لهذا في حياة جميع من كان بهم احتكاك مباشر
بالصغار. لقد حكى لي عدد لا يحصى له من الآباء عن تجاربهم
الشخصية الخاصة بتفريب أطفالهم عن التحكم في عملية الإخراج
وقد أوضحوا لي أنه يبدو أن الطفل يعلم ويعي تماماً ما هو مطلوب
منه. وهم يتركون تماماً أن الطفل لديه القدرة الجسدية على
التحكم في عضلاته العاصرة المستوية عن الإخراج، ومع ذلك يرفض
الأطفال بعتادٍ ويشهدون أن يرضخ ما يرغبون فيه. هذا هو أول احتجاج
حقيقي يقوم من خلاله الطفل بتبذ الحاجة إلى استحسان الوالدين.
وهو بذلك يرسل رسائل وجدانية مفادها: "يمكنك أن تجبروني
على ما أتناول من طعام، وما أرتدي من ملابس، ومن يمكنني أن
ألعب معه، ومتى أنام، ومتى يسمح لي بالدخول، وأين أضع اللعب
الخاصة بي، وفيما أفكر. لكنني لن أقوم بهذا إلا عندما أرتب فيه".
هذا أول اعتراض تاجح من الطفل، ينبذ من خلاله الحاجة إلى
استحسان الأم والأب في كل شيء.

حينما كنت طفلاً، كانت لديك رغبة في أن تنكر لنفسك وأن
تعتمد عليهم. فعندما كان يقوم والدك بمساعدتك وأنت لازلت صغيراً
لترتدي معطفتك. كنت تقول له: "يمكنني أن أفعل هذا بنفسني".
وتكن كثيراً ما تلقيت هذه الرسالة في المقابل "هل أنا الذي سأقوم

بهذا من أجلك. فليس أمراً وقت للانتظار" أو "إنك لا زلت صغيراً
جداً". فهذا التآلق الذي يعبر عن الرغبة في الاستقلال عن الآخرين
والذي كان متأججاً حينئذ كنت طفلاً، سرعان ما كان يحدث له
انطفاء بسبب الاعتماد على الآخرين. فإن لم تفعل هذا فستشعر
بالاستياء منك وإن شعرت بالاستياء منك فسوف تشعر بالاستياء من
نفسك إن الأسرة تغرس في الطفل الانكسالية والحاجة إلى استحسان
آخرين، وذلك في قالب يدل على نواياهم الحسنة. فهؤلاء الآباء
الذين لا يؤمنون أن يلحق بطفالهم أي أذى يصرون على أن يقوموا
بحماية أبناءهم من الخضر. وتكون النتيجة على عكس ما أرادوا،
لأنه بدون التمسك بالمعرفة الضرورية للتمكن من الاعتماد على الذات
في الأوقات العصيبة (كفقد المنازعات الشخصية والتعامل مع ما
يحدث من إهانات والدفاع عن الشرف والكرامة والدفاع عن رأيك)،
سوف يكون من المسحيل أن تتسلح بالسلوك الذي يمكنك من
الاعتماد على نفسك طيلة حياتك.

وفي حين أنك قد لا تتذكر كل تلك الرسائل التي كانت ترسل
إليك حينما كنت صغيراً فإنه من المحتمل جداً أنه قد تم إرسالها
إليك وأنت في سن صغيرة. وفي حين أنه كانت هناك أهمية كبيرة
ببعض هذه الرسائل التي كانت تدعوك للرجوع لوالديك قبل اتخاذ
القرار فيما يتعلق بالحفاظ على سلامتك وصحتك فقد كان البعض
الأخر منها يحمل في طياته ما يدعوك لأن تكتسب مفهوماً ضرورياً
السلوك اللائق. ذلك السلوك الذي يجعلك تحظى باستحسان
الآخرين. وقد أصبح هذا الاستحسان الذي كان ينبغي أن يكون
بمثابة منحة، أصبح موقوفاً على إسعاد وإرضاء شخص آخر. من

الأهمية بـمكان أن أشير في هذا المقام إلى أن الاستحسان في حد ذاته ليس أمراً عديم القيمة. ولكل ينبغي أن يحظى به الطفل بحرية. أي ألا يذله كإثابة له على سلوك أصاب فيه. ولا ينبغي بأي حال من الأحوال أن نقوم باستدراج الطفل إلى أن يربط احترامه لذاته وتقديره لها باستحسان الآخرين.

■ رسائل المدرسة للبحث عن استحسان الآخرين

حينما تغادر منزلك وتوصي إلى المدرسة فإنك بذلك تكون قد دخلت إلى مؤسسة مصممة خصيصاً لغرس وترسيخ فكرة وسلوك البحث عن استحسان الآخرين. فعليك بالاستئذان قبل أن تقوه بأي شيء. لا تتخذ قراراتك من نفسك. اطلب من معلمك أن يأذن لك بالسّهاب إلى الحنام اجلس في هذا المقعد دون غيره. وكأن كل شيء يدفعك لأن تكون في حوزة الآخرين وتحت هيمنتهم. فبدلاً من أن تتعم كيف تفكر. يعلمونك ألا تُقدم على أن تفكر لنفسك. ثم بشي الورقة إلى ١٦ مريعاً. لا تكتب على أي منها. عليك بمذاكرة الفصلين الأول والثاني الليلة. تدرب على تبجي هذه الكلمات. ارسـم صورة كهذه. اقرأ هذا. لقد تعلمت أن تكون مضيقاً. وإذا اتيس عليك شيء فاطرح الأمر على المعلم. وإن أثرت غضب معلميك أو ازداد الأمر سوءاً فأعظيت المدير. فمن المتوقع أن تقضي شهوراً عديدة وأنت شاعر بالذنب. إن التقرير أو الشهادة التي ترسل لوالديك هي رسالة تحيطهم علماً بالقدر الذي قد نلته من استحسان الآخرين.

إنك إذا تأملت اللائحة التي تدير عليها مدرستك والتي تم تدوينها بدءاً على زهرة قامت بها إحدى لجان التفتيش فسـتجد بهذا كـهـذا:

الديـما بمقابـل راسـح بأن عـدسـنا النـابـوه يـحب أن تـسـعى لـنـمـية كل طـالـب نـمـية تـربـوية شـامـلة، فـيـسـعى تـطـيـم الشـهـج بشكل يعنى بالحاجات الفردية لكل طالب في مدرستنا. إنما يسـعى جـاهـديـن لـتـشـجـيع كل طـالـب علـى أن يـتـب ويـحـقق ذاته وسـحـي، ويـقـوى مـن يـدـه... إلـخ"

أخبرني كم عدد المدارس أو المعلمين الذين قد يقوون بتحويل هذه اللائحة إلى وقع عملي إن أي طالب تبدأ بـوارد تحقيق الذات والتبوي الشخصي في الظهور عليه بـصدر الأمر إليه بـسرعة أن يلزم مكانه. أما الطلاب الذين يتسمون بالاستقلالية وحـب الذات بشكل تام، والذين لا يعتييهـم الشـعـور بالذنب ولا يـسـاؤـرهم القلق يـتم تصـيـقهم على أنهم "مشاغبون"

إن المدارس تـسـيء في التـعـامـل مـع الأطفـال الـذين تـبـدأ بـوارد الفـكر المستقل في الظهور عليهم. وفي كثير من المدارس يُعد البحث عن الاستحسان هو السبيل إلى النجاح. إن الأفكار القديمة التي يتمسك بها المعلمون هي بمثابة أكليتيبيات من ورائها مغزى. إذ إنهم تهدف إلى أن ينتهي العلم على التلبية إن هو التزم ولم يخرج عن التعليمات. وهذه الأفكار ما زالت موجودة وفعالة. إنك إن استطعت أن تحظى باستحسان هيئة التدريس. وسرت على المنهج الذي رسموه لك، وقمت بمذاكرة المنهج المعد أمامك فسوف تكون ناجح في نظرهم.

تعلمتها من ذي قبل، أقصد التي تعكس عجزك عن القيام بأي شيء، إذا وقعت في شرك استهجان شخص لك أو تقليله من شأنك. والآن فلنعد كتابة الأغنيات لتتلاءم وتنسجم مع إصمال العقل. والسيطرة الشخصية على النفس، وليس مع البحث عن الاستحسان. على سبيل المثال:

- أنا الذي بيدي أن أشعر بأنوثتي وليس لك دخل في هذا.
 - أنا الذي قد اخترت حبك، لابد أنني كانت لدي رغبة في أن أحبك ولكنني قد غيرت رأيي الآن.
 - هؤلاء الذين في حاجة إلى الآخرين هم أقسى من في الوجود. ولكن هؤلاء الذين يريدون ويحبون ويمتدحون بالآخرين هم الذين يحققون لأنفسهم السعادة.
 - إنني أشعر نفسي بالمعدة البالغة بسبب ما أحس به نفسي من أشياء طيبة عنك.
 - أنا الثور الذي أحيا به ووجودك في حياتي يزيد بها بهاء وتألقاً.
 - يمكنني أن أكف عن حبك، ولكني لا أفضل ذلك بعد.
- وبالرغم من أن أغنيات كهذه حتماً لن تحقق مبيعات، فبإمكانك على الأقل البدء في إعادة توجيه الرسائل اللاشعورية التي تسمعها والتي تعكس الطريقة التي قد اكتسبها أبناء ثقافتنا، والتي يؤمنون بها، فيجب أن تترجم "بدونك لا أسوي شيئاً" إلى "بدون نفسي لا أسوي شيئاً"، ولكن وجودك معي يجعل لحظة الحاضر أكثر متعة وجمالاً.

وتنسجم إعلانات التليفزيون على نحو خاص مع فكرة البحث عن الاستحسان. وكثير من هذه الإعلانات القجرية الهزلية هي بمثابة جهود تبذلها الشركة المعلنة لتدفع بك نحو شراء منتجاتها من خلال تدعيم فكرة أن آراء ومعتقدات الآخرين أكثر أهمية من آرائك وأفكارك أنت.

تأمل الحوار التالي حينما يأتي أصدقاؤك إلى منزلك ليقتضوا معك فترة الظهيرة في بعض الراح والهدوء.

الصديق الأول (وهو يستنهم هواء بيتك): "أتناولت سمكاً مقلياً ليلة أمس يا عزيزي؟" يقول ذلك وهو يشعر بالنفور والاضمحلال.

الصديق الثاني: "إنني أشعر بأن جورج مازال يدخن"، يقول ذلك بلهجة يغلب عليها الاستنكار والاستياء.

أنت: تشعر بالصدمة والاضطراب بل الانهيار لأن الآخرين قد استاءوا من الروائح التي تفوح في بيتك.

الرسالة السيكولوجية: "آراء الآخرين فيك أهم بكثير من رأيك في نفسك، ولذلك فإنك إن لم تُسعد أصدقاءك فإنك تكون أهلاً لأن تشعر بالاستياء من نفسك".

تأمل أيضاً هاتين الصورتين الهزليتين والرسالة التي تنطويان عليها:

١- تقوم النادلة بوضع "صدرية" حول رقبة إحدى الزبائن تتناول الطعام في إحدى الحفلات فتلاحظ وجود السلسلة فوق الياقة.

ترتعد فرائص الزوجة خجلاً لأنها لم تحظ باستحسان هذه الدالة التي لا تعرقها.

٢- تشعر سيدة بالانقباض حينما تتأمل رد فعل أصدقائها وتظن أنهم إليها إذا هي أقدمت على ارتداء هذا القستان الذي هو آخر صيحة في عالم الأزيم. تقول في نفسها: "إنني لا أطيق نظراتهم إلي إن ظنوا بي ظناً سيئاً، لا بد أن أحظى باستحسانهم... سأشتري هذا بدلاً منه".

إن الإعلانات الخاصة بمنظور القم ومعجون الأسنان وزيئ الروائح الكريهة والعطور الخاصة كلها تبعث بالرسائل النفسية التي مفدها أنه لا بد أن تسعى وراء استحسان الآخرين، ولكي تحظى بهذا الاستحسان فليس أمامك إلا شراء هذا المنتج أو ذلك، فما سبب هذا السعي من قبل العليين؟ إنهم يريدون الترويج لسلعهم، وزيادة مبيعاتهم، وهذا الأسلوب يحقق النجاح! إنهم يبيعون، إنهم يدركون أن الناس مصابون بعمى الحاجة إلى قبول واستحسان الآخرين، وهم يستغلون هذه الحاجة عن طريق ابتكار صور ومشاهد بسيطة تقوم بتوصيل الرسائل المطلوبة.

يمكننا القول بأن ثقافتنا هي من نوع الثقافات التي تحب وتشجع على البحث عن الاستحسان. فليس من المستغرب إذاً أن تجد نفسك قد اعتدت على الحرص والتعويض على آراء الآخرين. لقد تكيفت مع هذا الأمر خلال مراحل حياتك، وحتى إن كانت الأسرة تدرك أنك في حاجة إلى مساعدتهم لتنمو لديك صفة الاهتمام على الذات، فقد كانت العوامل الثقافية الأخرى تعمل في الاتجاه المضاد.

ولكن لست في حاجة لأن تقشرك بهذا السلوك الذي تبحث بواسطته عن استحسان الآخرين. فكما سعيت للتخلص من عادة التقليل واحص من قيمة ذلك فإن بإمكانك أن تستأص هذه العادة التي تلجأ من خلالها وراء استحسان الآخرين من جذورها. ويعطي سارك نوايز في Puddinhead Wilson's Calendar وصفا وشرحا وافيا لكيفية التخلص من عادة ما مثل عدة البحث عن استحسان الآخرين. يقول "قاعدة لا تعدو كونها عادة ولا يمكن لأي إنسان أن يتخلص منها بل قدتها من الدافئة ولكن يتم استئصالها برفق وبالتدريج".

■ استئصال عادة البحث عن الاستحسان تدريجياً

تتأصل طبيعة هذا العالم باختصاره ليس بوسعك إرضاء كل من فيه. وفي الحقيقة، إنك حين تتمكن من إرضاء ٥٠٪ من الناس فإنك بذلك تكون قد حققت نتيجة طيبة. إن هذا أمر لا غموض فيه، فإنك تعلم أنه سيعارض ٥٠٪ على الأقل ممن حولك على ٥٠٪ مما تقول، وذلك على أدنى تقدير. وإن كان الأمر كذلك (ويمكنك التأكد منه بإلقاء نظرة على الانتخابات التي تقوم على أساس تصويت الأغلبية نجد أن الفائز في هذه الانتخابات له التصويت منه من قبل ٥٤٪ من مجموع السكان) فإنك ستدرك أن هناك احتمال ٥٠٪ لحصول اعتراض من قبل الآخرين في أي وقت صرحت فيه برؤية أو أظهرت فيه موقفاً.

وحيثما تتزود بهذه العرفة يكون بإمكانك البدء في النظر إلى مسألة استهجان الآخرين بك من منظور جديد. فحيثما يقوم شخص باستهجان ما تقوله أو الاعتراض عليه فلا ينتابك الشعور بالصدمة، ولا تحيد عن موقفك، ولا تغير من رأيك طلباً لثناء الآخرين، ولكن عليك أن تذكر نفسك أن هذا الشخص هو مجرد أحد الذين يشكون نسبة الـ ٧٥٪، والذين لا يتفقون معك في الرأي. وحين تدرك أنك حينئذٍ ستبقى اعترافاً واستهجاناً كما تشعر به أو تقوله أو تقوم به فإنك بذلك تكون قد عثرت على الحرج الذي تنجو من خلاله من فزع اليأس والقنوط. إنك حين تتوقع حدوث ذلك فلن تنزع إلى الشعور بالصدمة؛ وستكف في ذات الوقت عن تعيق ازديادك لذاتك وتقليلك من شأنها على ازدياد الآخرين لفكرة طرحتها أو شعور عبرت عنه.

لن تبلم أبداً من استهجان الآخرين لك مهما تعددت من عدة لذلك فستجد معرضاً لأي رأي من آرائك. لقد تحدث "أبراهام لين" عن هذا الأمر وذلك في إطار محادثة في البيت الأبيض قام بتأليفها فرانكيس بي. كاربنتر.

"لو أصبح لزاماً عليّ أن أقوم بقراءة والد ولو بقدر يسير على كل هذه الانتقادات التي توجه إليّ فربما توقفت عن العمل. إنني على يقين من أنني أبذل قصارى جهدي وأقوم بما في وسعي، ولدي عزم على أن أستمر في ذلك حتى النهاية، فإن أظهرتني النهاية بصورة مُرضية فإن ما قد قيل عني يصبح سراً، وإن أظهرتني النهاية بصورة سيئة فإن عشرة من الملائكة لن يفلحوا في تغيير الأمر."

■ بعض الأمثلة لسلوكيات البحث عن الاستحسان

إن البحث عن الاستحسان مثله مثل رفض الذات يضم مجموعة كبيرة من السلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات. ومن بين الأنواع الأكثر شيوعاً للأنشطة والممارسات التي تنطوي على البحث عن الاستحسان ما يلي:

- احياء عن موقفك أو التغيير من رأيك لأن هناك من يظهر لك علامات الاستهجان.
- عرض قصة ما في ثوب جذاب لتلادي رد الفعل الذي ينطوي على استياء شديد.
- الاستعطاف والتزلف إلى شخص ما لتنال حبه.
- الشعور بالاكتمال أو القلق والاضطراب حينما يخالفك أحد في الرأي.
- الشعور بالإهانة أو ازدياد الذات حينما يعرض شخص ما لرأي معين يتناقض مع رأيك.
- إلصاقك لصفتي الغرور والكبر بشخص ما، والذي يعد طريقة أخرى تقول من خلالها "أريد منك مزيداً من الاهتمام".
- أن توافق - بصورة مبالغ فيها - وتومئ برأسك دوماً على كل ما يُطرح عليك حتى وإن كنت رافضاً إياه في قرارة نفسك.
- تقوم بأعمال من أجل شخص ما بصورة منتظمة، وتشعر بالاستياء الشديد لعجزك عن أن تقول "لا".

- تشعر بالرهبة من أحد البائعين اللادعين فتضطر لشراء شيء لا تريده، أو تخشى من العودة إليه ترد هذا الشيء لأنه سيستاء من ذلك.
- تقدم على تناول أحد مفروم في أحد المطاعم وهو غير نظيف بالطريقة التي أمرت بها لأنك تخشى من استياء المادل لو قمت بردها.
- أن نقول أشياء لست في حاجة إلى أن تتوهمها حتى تتجنب كراهية الآخرين لك.
- تقوم بنشر الأخبار السيئة كأخبار الوفاة والطلاق وأعمال السب والنهب وغيرها وتشعر بالاستمتاع من انتفاة الأنظار إليك.
- عندما تريد التحدث أو شراء شيء معين أو الفقه بأمر ما، تطلب من شخص مرموق في نظرك أن يذن لك بذلك لأنك تخشى أن يخط عليك إذا لم تقم بذلك.
- تقديم الاعتذارات في كل مناسبة، المبالغة في استخدامك لعبارة "أنا آسف" التي تنطوي على رغبتك في عفو الآخرين عنك، واستحسانهم لك دائماً.
- أن تتصرف بطرق غريبة من أجل لفت الأنظار إليك، وهذا يتماثل مع العصب الذي يحملك على أن تتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها الآخرون لتحظى باستحسانهم لك. ومن هذه السلوكيات الشاذة ارتداء أحذية كرة المضرب مع "سترة سوداء عادية" أو تناول قبضة من البطاطس

- المروسة رغبة في أن تسترعي انتباه الآخرين إليك، كل ذلك بحثاً عن استحسان الآخرين لك.
- أن تتأخر دوماً في كل المناسبات ولن تحقق أبداً هنا في أن نحظى بنظر الآخرين إليك والتأخر وسيلة من وسائل البحث عن استحسان الآخرين، وهي وسيلة ناجحة تجعل الجميع يهتمون بك وينظرون إليك، وربما تقوم بذلك لتسترعي انتباه الآخرين، وهكذا تصبح تحت سيطرة هؤلاء الذين يلتفتون إليك.
- محاولة إقناع الآخرين بمعرفتك بشيء معين سوانت جاهل به تمام - وذلك من خلال الاختلاف والابتداع والتزييف.
- أن تتسول المجاملات وأن تتهيباً لاستحسان الآخرين ثم تشعر بالاستياء من نفسك إذا لم يتم الآخرون بالثناء عليك.
- أن تشعر بالحزن لأن شخصاً ما تكون له الاحترام يعارضك الرأي، ويعبر لك عن ذلك.
- من الواضح أن هذه القائمة قد لا تنقضي أبداً، إن البحث عن الاستحسان هو بمثابة ظاهرة ثقافية يمكن ملاحظتها وتبينها بسهولة في جميع جوانب عالمنا. والبحث عن الاستحسان يصبح شيئاً عكروها حينما يتحول إلى حاجة ملحة تدفع الفرد إلى التخلي عن ذاته، وأن يجعل مشاعره في أيدي الآخرين الذين يلهث وراء استحسانهم له.

■ ما تجنيه من سلوك البحث عن الاستحسان

من خلال نظرة ثاقبة للأسباب الكامنة وراء هذا السلوك الذي يعبر عن إحباط الذات يمكننا أن نتوصل إلى بعض الطرق الخاصة بالتغلب على الحاجات الناجمة عن البحث عن استحسان الآخرين. وفيما يلي مجموعة من الأسباب الأكثر شيوعاً وهي عصبية في أغلبها - تلك الأسباب التي تجعلنا نكتسب سلوك البحث عن الاستحسان.

- أن تجعل مشاركتك بين أيدي الآخرين وتحت مسؤوليتهم. إنك إن شعرت بالازدراء لنفسك أو بجرح الآخرين مشاعرك أو بالاكتمال وما إلى ذلك، حينئذ لا تحظى باستحسان الآخرين لك فإنهم "هم" ولست أنت، المسؤولون عما تشعر به.

- إذا أصبح الآخرون هم المسؤولين عما تشعر به بسبب استمساكك باستحسانهم لك، فستصبح أية فرصة للتغيير بداخلك شيئاً مستحيلاً لأنك ستري أنهم قد أخطئوا في الطريقة التي جعلوك تشعر بها. فهم يمنعوك بذلك من أن تصبح إنساناً مختلفاً. وهكذا فإن البحث عن استحسان الآخرين يحرمك من التغيير.

- وطالما أن مشاعرك أصبحت رهن إشارتهم، وطالما أنك أصبحت عاجزاً عن التغيير، فلست في حاجة إلى أن تقوم بأية مجازفات. وهكذا فسوف يحرمك التمسك بسلوك البحث عن استحسان الآخرين من أية أنشطة أو أعمال تقوم على المجازفة والمغامرة في الحياة.

- ترسخ صورة واهية لذاتك في عقلك، وهذا يستثير في داخلك مشاعر الإغتراف على الذات وقلة الحيلة. أما إن تحررت من قيد الحاجة إلى استحسان الآخرين فسوف تتحرر من الإغتراف على الذات والرشاء لها عندما لا تحظى بهذا الاستحسان.

- ترسخ في عقلك فكرة أن لزاماً على الآخرين أن يهتموا بك، وتنكص بذلك إلى الطفن الذي بداخلك رغباً في التدليل والحماية والملاطفة.

- تلقي باللوم على الآخرين بسبب ما تشعر به، وكأنك تجعل متهم كبش الفداء الذي تجعله مسئولاً عن كل ما لا تحب في حياتك.

- توهم نفسك بأنك محبوب من أولئك الذين جعلتهم أكثر أهمية منك، وتشعر ظهرياً بالارتياح حتى وإن كان هناك برجل من القلق والاضطراب يغلي بداخلك. وطالما أن الآخرين أكثر أهمية منك فإن الظاهر أهم في نظرك من الجوهر.

- تجد عزاءك ولذتك في حقيقة أن الآخرين يهتمون بك، وتجعل ذلك مدعاة للافتخار والتباهي أمام أصدقائك الذين يبحثون عن الاستحسان مثلك.

- تحيد الثقافة التي تركز على هذا السلوك وتمنحك استحسان الآخرين.

• تقبل هذه الحقيقة البسيطة. لن يفهمك كثير من الناس ولا بأس بهذا. وفي المقابل فلن تفهم كثيراً من الناس حتى القريبين منك. ولست في حاجة لفهمهم جميعاً. إنه أمر طيب أن يكون هناك اختلاف بينك وبين الآخرين. إن أكبر فهم يمكن أن تصل إليه هو أنك لا تفهم. ويبرز "جوستاف إيشهايزر" هذه الرؤية في السطور التالية من *Appearances and Realities*.

إذا فهم الناس الدرس لا يفهمون بعضهم البعض على الأقل أنهم لا يفهمون بعضهم البعض كأنهم بذلك يفهمون بعضهم البعض بشكل أفضل مما يحدث عندما لا يفهمون بعضهم البعض ولا يفهمون حتى أنهم لا يفهمون بعضهم البعض.

• يمكنك أن ترفض الجدل أو محاولة إقناع الآخرين بصحة رأيك. ولكن ببساطة تملك برأيك.

• ثق بنفسك حينما تقوم بشراء الملابس أو أية سلعة أخرى دون أن تستشير إنساناً آخر. تقدر رأيه أكثر من تقديرك لرأيك الشخصي.

• كف عن التحقق والتثبت من صحة ما لديك من حقائق كأن تقوم بعرض الأمر على شريك الحياة أو أي إنسان آخر للتحقق منه مستخدماً عبارات كهذه "أليس هذا صحيحاً يا خبيبتي؟" أو "أليس كذلك يا رالف؟" أو "فقط اسألي ماريا وسوف تخبروك بالأمر".

• قم بالتصحيح لنفسك علناً حينما تتصرف بطريقة تبحث بها عن استحسان الآخرين، وبذلك يصبح لديك الوعي بهذا ليل. وتقوم بالتدريب على سلوكيات جديدة.

• عليك بالعمل على التخلص من عادة تقديم الاعتذارات الكثيرة، والتي قد تقوم بتقديمها حتى وإن كنت لا تشعر بالقدم أو الأسف على ما قد قلت. كل الاعتذارات تعتبر بمثابة التماسات عن طريقها تطلب من الآخرين مسامحتك، وهذا نوع من البحث عن الاستحسان. وهو يأخذ هذه الصورة "إنني أعرف أنك قد تستاء مني إذا أدركت أنني كنت أعني بحق ما قلته. لذا من فضلك قل لي إنني مازلت شخصاً مرغوباً لديك". إن الاعتذار يعد مضيعة للوقت. فإذا كنت في حاجة إلى شخص آخر ليعفو عنك وبسامحك حتى تشعر أنت من داخلك بالرضا فإنك بذلك تمكثهم من السيطرة والهيمنة على مشاعرك. فحينئذ تصمم على ألا تتصرف ثانية بهذا الأسلوب وترى أن بعضاً من سلوكياتك لا تتسم باللياقة فإن سلوك تقديم الاعتذارات هو بمثابة علة تمكن الآخرين من التحكم في مشاعرك.

• في أي محادثة يمكنك أن تقوم بتقدير المدة التي تحدثت خلالها ومقارنتها بالمدة التي تحدثت خلالها الطرف الآخر. يمكنك أن تسعى لئلا تكون الطرف الذي تدارأ ما يتحدث والذي لا يشارك في الحديث إلا إذا طلب منه ذلك.

• يمكنك في أي حفل مقبل أن تلاحظ عدد المرات التي تتم مقاطعتك فيها وما إذا كنت تتنازل دائماً للطرف الآخر الذي

وهذه المكاسب العصابية التي تجنبها من وراء البحث عن الاستحسان تشابه بشكل لافت مع المكاسب التي تجنبها من كراهيتك لذاتك. حقيقة فإن موضوع تجنب المسؤولية والتعبير والمجازفة يعد في صميم كل نوع من أنواع التفكير المدمر للذات والسلوكيات التي تعبر عن إحباط الذات والتي قمنا بتوضيحها في هذا الكتاب. وبدونما أدنى مبالغة في التعبير فإننا قد نضمن أنه من الأيسر والأنسب والأسلم أن نتمسك بالسلوكيات العصابية، وسلوك البحث عن استحسان الآخرين ليس استثناءً من هذا.

■ المفارقة العجيبة في سلوك البحث عن الاستحسان

دعنا نسمح في الخيال للحظة تصور أنك أردت أن تحظى باستحسان كل شخص، وكان ذلك ممكناً. وافترض أن ذلك كان هدفاً سامياً تسعى إليه. وبتوسعت لكن هذا في الحسبان فما هي أفضل وأجبح طريقة لتلويغ غايتك؟ قبل أن تجيب فكر أولاً في إنسان في حياتك قد حظي بأعلى قدر من استحسان الآخرين. ما مواصفاته؟ وكيف يتصرف؟ ما السبب في انجذاب الآخرين إليه؟ هناك احتمال لأن يكون الشخص الذي تفكر فيه صادقاً ونزيهاً وصريحاً ومنصفاً ومستقلاً برأيه عن آراء الآخرين ومحققاً لذاته. وربما ليس لديه من الوقت ما يضيعه بحثاً عن استحسان الآخرين. إن هذا هو الشخص الذي لديه القدرة على أن يقول الحقيقة، ويعبر عن رأيه مهما كانت العواقب. وربما يرى هذا الشخص أن اللباقة والدبلوماسية أقل أهمية من الأمانة والصراحة. وهو ليس مؤدباً، ولكنه إنسان ليس لديه من

الوقت الكثير لمراعاة الآخرين بحديثه المعسول، ويحرصه الشديد على تزييد الكلام بصيغة لا تجرح مشاعر الآخرين.

ليس هذا نتيماً لتوهم "يبدو أن الأشخاص الذين قد حظوا بأكثر قدر من الاستحسان في الحياة لم يسعوا أبداً وراءه، ولم يرغبوا فيه. ولم يتشغلوا بتحقيقه لأنفسهم.

إليك هذه القصة الخرافية. والتي تنطبق على هذا الموقف. حيث السعادة تتحقق لنا إن لم نلجأ وراء استحسان الآخرين.

تناهت قطه كبيرة قطعاً صغيراً وهو يحاول الإمساك بيده فسأله "لماذا تطارد ذلك بهذه الطريقة؟" فقال القط الصغير "لقد عرفت أن أفضل ما يغطي به أي قط هو السعادة، وأن تلك السعادة في ذيلي ولذلك فإنني أحاول الإمساك به. وحينما أتمكن من ذلك، فستتحقق سعادتي". قالت له القطه الكبيرة: "يا بني، لقد تأملت مشكلات هذا الكون، ولقد ظننت أن سر سعادتي في ذيلي. ولكنني لاحظت أنني كلما حاولت الإمساك به أخفقت في ذلك. ولكن حينما حملت نفسي على الخادة، وشرعت في عظمي وجدتته من ورائي تعقبني حينما توجهت".

لذلك فإنك إن كنت تريد أن تحظى باستحسان الآخرين فإنه من الطريف أن تعلم أن أفضل طريقة لتحقيق ذلك هو ألا تريد ذلك، وأن تتجنب السعي وراءه، وألا تطلبه من أحد. ومن خلال احتكاكك مع نفسك، واتصاك بها، واستخدام الصورة الإيجابية لذاتك كمرجعية تعود إليها يوماً فإن قدر كبيراً من الاستحسان سوف يتحقق لك.

وبالطبع فإنك لن تحظى أبداً باستحسان كل إنسان لكل شيء تقوم به، ولكن حينما تعدد بذاتك. وتشعر بقيمتها قلن تشعر بالإحباط أبداً إن لم تحظ باستحسان الآخرين. وسوف تنظر إلى الاستهجان من منظور جديد ترى من خلاله أن الاستهجان هو نتيجة طبيعية للحياة على هذا الكوكب الذي تتباين عليه رؤى الناس وإدراكاتهم.

■ بعض الاستراتيجيات المحددة والهادفة إلى التخلص من الحاجة للبحث عن الاستحسان

كي نحد من سلوك البحث عن الاستحسان فمفوف تكون في حاجة إلى أن تثبتين الآثار العصبية السلبية على استمرارك في هذا السلوك. إضافة إلى تهني أفكار جديدة تقوم على أساس تدعيم الذات، والإحساس بقيمتها حينما تصادف موقفاً فيه استهجان لك (وهذه هي الطريقة الأكثر فعالية)، إليك مجموعة من الأشياء المحددة التي يمكن أن تتبعها لتحرر نفسك من قيد البحث عن استحسان الآخرين.

- قم بربط استهجان الآخرين لك بردود جديدة تبدأ بكلمة "أنت" فمثلاً إذا لاحظت أن والدك لا يتفق معك في الرأي، من هو غاضب منك غضباً شديداً، فبدلاً من أن تجيد عن موقفك أو تقوم بالدفاع عن نفسك يمكنك أن ترد عليه ببساطة قائلاً "أنت غاضب وتشعر أنني لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها". إن هذا الرد سيجعلك تذكر دائماً

حقيقة أن الاستهجان لم يعلق به وليس بك، إن طريقة "أنت" يمكن أن تقوم باستخدامها في أي وقت شئت، وبنتائج مذهلة لو أجدت هذا الأسلوب. وسيكون لزاماً عليك أن تجدد نفسك على ألا تبدأ بـ "أنا" وأضع نفسك بذلك في موقف الذي يدافع عن نفسه أو يعدل مما قاله ليحظى بقبول الآخرين له.

- إذا علمت أن هناك شخص ما يحاول أن يؤثر عليك وفي موقفك وذلك من خلال عدم إفصاحه عن استحسانه لك، يمكنك أن تجهز بذلك وبدلاً من أن تضعف من أجل أن تجني بعض مدافع الاستحسان يمكنك أن تقول علناً "عموماً في مقنوني أن أريد عن عوقتي الآن لكي أحظى بحبك يا هذا. ولكنني أؤمن إيماناً راسخاً بما قللت، وعليك أن تتعامل مع مشاعرك "أنت" بشأن هذا، وبحث الأمر من جديد"، أو "أضرك تريد مني أن أبذل ما قللت"، إنك حينما تقول ذلك ستبقى على اتصال بتفكيرك وسلوكك الإيجابي.
- يمكنك أن تقدم انشكري لإنسان زودك بمعلومات أو أحاطك علماً بأمر سوف يساعدك على التحسن والارتقاء حتى وإن كنت لا تحب هذا الشيء، إن تقديم الشكر سيضع نهاية للبحث عن استحسان الآخرين. فمثلاً قد يقول لك زوجك أنك تتصرفين بخجل وعصبية وهو لا يحب ذلك، فبدلاً من أن تهلكي نفسك سعياً لإرضائه يمكنك أن تشكريه على أنه لغت نظرك لهذا. وبذلك يتلاشى سلوك البحث عن الاستحسان.

تكلم في ذات الوقت الذي تكلمت فيه. ربما يأخذ بحثك عن استحسان الآخرين شكلاً من أشكال الجبن والتذلل. بإمكانك أن تتكرر أساليب للتحدث دون أن يقطعك أحد، وذلك بالاعتماد على هذا السلوك إذا صدر منك في أي موقف اجتماعي حتى تتمكن من تقويته فيما بعد.

• قم بتتبع عدد الجمل الخيرية في مقابل عدد الجمل الاستفهامية التي قمت باستخدامها هل قمت بطرح أسئلة أو طلبت من خلالها شيئاً من أحد أو سعت بها وراء استحسان أحد؟ وهل استخدمت جُملاً تقريرية أم لا؟ إن استخرايك لسؤال كهذا "يوم جميل، أليس كذلك؟" يتصلب من الطرف الآخر أن يقوم بدور في حل المشكلة ويجعلك أنت في موضع من يبحث عن استحسان الآخرين. إنك إن قمت ببساطة "يوم جميل" فإن هذا يعد بمثابة إعلان منك بذلك. وهو خال من أية محاولة للبحث عن إجابة أو استحسان من الطرف الآخر. إنك إن اعتدت طرح الأسئلة على الآخرين، فإنك ممن يبحثون عن استحسان الآخرين لهم حتى وإن بدا هذا البحث ضئيلاً، ولكنه يعكس مدى انتقص في ثققتك بنفسك. وبقدرك على تحمل المسؤولية.

تلك هي الخطوات الأولى التي تخطوها للتخلص من الحاجة إلى البحث عن الاستحسان في حياتك. إن استئصال الحاجة إلى الاستحسان لا تعني أنك تحاول أن تمحو كل صور الاستحسان من حياتك، ولكنك تسعى جاهداً لعدم الشعور بالإعاقاة أو العجز -ولو بقدر يسير- إذا لم تحظ بما أردت من استحسان. إن الإطراء أمر

مبهج. والاستحسان خبرة ممتعة. أما ما تبحث عنه فهو أن تحصن نفسك ضد الألم الذي قد يصيبك إن لم تحظ باستحسان الآخرين لك. وكما أن التبع لنظام غذائي معين (ريجيم) لا يقوم باختبار مدى احتماله لإنقاص وزنه وهو ممقلى المعدة، وكما أن الذي يحاول الإفلاق عن التدخين لا يقدر مدى ما لديه من عزم وتصميم بعد مجرد إطفائه للسيجارة واحدة فقط فإنك لن تقوم باختبار نفسك حقيقة في غياب استحسان الآخرين لك. يمكنك التصميم والإصرار أو أن تصبح لديك القدرة على التعامل مع ما تجده من كراهية أو استحسان وإلى أن تشعر بأنك لست في حاجة إلى طلب القناء والاستحسان من الآخرين. ولكنك لن تستطيع تقييم أدائك إلا بعد أن تعيش التجربة ذاتها وتخوض المعركة. إنك إن تمكنت من استئصال موطن الضعف هذا من حياتك، فإن ما تبقى سيبدو أمراً هيناً لأنك قد اعتدت وتكيفت على أن تظل في حاجة إلى استحسان الآخرين منذ خروجك إلى هذا العالم. إن هذا الأمر سيتطلب قدراً كبيراً من التدريب ولكنه يستحق كل ما تبذله من جهود. إنك حين تتمكن من تحصين نفسك ضد اليأس والشعور بالإحباط حينما تقابل باستهجان من قبل الآخرين، يمكنك أن تحظى بتذكرة تمنحك الحرية الشخصية في الاستمتاع بكل لحظة من لحظات حاضرك طيلة حياتك.

• يمكنك أن تبحث عن استهجان الآخرين لك، وذلك بهدف تدريب نفسك على هذه القلق والاضطراب وللتخفيف شخصاً دائماً ما يختلف معك في الرأي. وقد يتحدثني ما يظهره لك من استهجان. وتثبت برأيك، وأنت هادئ النفس ساكن اليأس. سوف تشعر بتحسين كبير في قدرتك على ألا تنفعل، وألا تغضب. وألا تغير من رأيك. سوف تخبر نفسك دائماً أنت تتوقع مثل هذا "التناقض في الآراء". وأنه لا بأس من كونهم يفكرون بهذه الطريقة. ولكن لا جدوى من سعيهم لتحيد عن موقفك أو تبديل من رأيك. إنك حين تتعقب استهجان الآخرين بدلاً من الهروب منه وتقاويه، سوف تتسلح بذلك السلوك الذي يمكنك من التعامل مع هذا الاستهجان بفعالية وثبات.

• يمكنك أن تتدرب على أن تتجاهل استهجان الآخرين ولا تلتفت بهؤلاء الذين يحاولون أن يثبوتوا عن موقفك من خلال شجبتهم واعتراضهم. أحد زملائي كان يلقي محاضرة على أسداع جمع كبير من الناس في برلين وكان من الواضح أن هناك واحداً من بين الجمهور يستشيط غضباً من تعليقات معينة. ولم يُبدَ احتدلاً أكثر من ذلك فتصيد نقطة تافهة من كلام صاحبي وأخذ يهذي بالكلام الكثير ويعلق تعليقات بذيئة في صورة أسئلة. لقد كان يحاول جاهداً أن يغري المتحدث ويغويه لكي يرد عليه ويتبادلا الجدل، ولكن كان رد زميلي على كل هذا التفرع رداً بسيطاً إذ اكتفى بقوله "حسناً" ثم تابع حديثه. إنه حينما تجاهل هذه البذاءة

وللك الإساءة، أثبت أنه لن يقوم بتقييم نفسه بناءً على ما يشعر به شخص آخر. وبالنسبة فقد كلف هذا الشخص البذيع عن تعليقاته. إن التحدث إذا لم تكن لديه ثقة بنفسه وشعور بقيمتها، سيجعل من استهجان شخص آخر له أهم بكثير من فكرته الطيبة عن نفسه. ولاتنايته حالة من الانفعال والغضب حينما لم يحظ بالاستحسان.

• في استطاعتك أن تهشم تلك الحلقة التي تربط بين ما يقول وما يفعله وما يفكر فيه الآخرون. وبين إحساسك بقيمة ذاتك. وحينئذ تتعرض لشيء من الاستهجان، تحدث لنفسك قائلاً "هذه نظرتها للأمور، إنني أتوقع منها أن تنصرف بهذه الطريقة. ولكن لن أجدد عن موقفي." سوف تمكنك هذه الطريقة من أن تتخلص من كل مشاعر الاستياء التي قد تنزل بك حينما تربط بين مشاعر شخص آخر وبين أفكارك.

• اخرج على نفسك هذا السؤال المهم حينما تتعرض لاستهجان الآخرين: "لو أنهم اتفقوا معي في الرأي هل كان ذلك سيحقق لي منفعة؟". من الواضح أن الجواب سيكون بالنفي. فمهما كان ما يعتدونه. فلن يؤثر فيك بشيء إلا إذا رضيت بذلك. وعلاوة على ذلك فإنك قد تشعر بأن الآخرين الذين تقدروهم - كرتيبيك في العمل أو من تحب - يزدادون حباً لك عندما تكون قادراً على أن تختلف معهم في الرأي دون قلق أو انفعال منك.

■ التحرر من قيود الماضي

السبب فقط هو الذي يتمرغ ويتخبط في ماضيه حيث يفسر ذاته بناءً على ماضٍ قد انقضى وهرب من الحياة قد عاشه. أنت الذي تختاره اليوم وليس الذي اخترته من قبل.

من أنت؟ وكيف تصف ذاتك؟ لكي تجيب عن هذين السؤالين فمن المحتمل أن تكون في حاجة إلى الرجوع إلى تاريخ حياتك، إلى ذلك الماضي الذي قد عشته، وقد انقضى إلا أنك بلا شك ما زلت مقيماً به. وتجد من الصعوبة بمكان أن تقرر منه ما المعيير التي تُقيم ذاتك بناءً عليها؟ وهل قمت بجميع هذه المقاييس على مدار حياتك؟ وهل لديك ثرجاً قليلاً بالمفاهيم الذاتية التي

التحرر من قيود الماضي

تستخدمها بشكل منتظم؟ ربما قد تشمل هذه المفاهيم على عبارات أو صيغ معينة مثل "أنا عصبي"، "أنا خجول"، "أنا كسول"، "أنا أقتصر إلى الحس الموسيقي"، "أنا أخرج"، "أنا كثير النسيان"، و"كأني كبير من" "أنا كذا، وأنا كذا..." تستخدمه من حين لآخر. وربما يكون لديك عدد كبير من الأناش الإيجابية مثل "أنا أحب"، "أنا جيد في كرة القدم"، "أنا لطيف"، إلخ. ولماذا يصعد التعامل مع هذه الأناش الإيجابية لأن هدفنا من وراء هذا الفصل هو مساعدتك على أن تتحسن، ونيس هدفنا رصد جوانب التميز فيك.

إن تعريف وصف الذات وتقييمها ليست سيئة في حد ذاتها ولكن يمكن استخدامها بأساليب تحلب الضرر. إن استخدام الملصقات التي تصف بها نفسك بكذا وكذا قد تصبح بمثابة حلق من عوائق النمو والتحسن. فمن السهل أن تستخدم تلك الملصقات كمبررات لعدم قيامك بالتغيير وبأنك في مكانك. لقد كتب "سورن كيركجارد" - "حيثما تلصق بي صفة تصنيفية، فإنك تنفي وجودي بذلك". فحيثما يكون لزاماً على الفرد أن يعيش طبقاً لتصنيفات معينة فلا وجود لذاته وقتئذ، وينطبق نفس الشيء على تصنيفات الذات. وكأن هذه النفس من هذه الماركة أو تلك. إن هذا التصنيف قد يؤدي إلى إلغاء ذاتك، وكأنه لا وجود لها لأنك قمت بتصنيفها على هذا النحو أو ذاك، ولم تُعَرِّ اهتماماً لقدرة تلك على إحداث تغيير فيها. وتحقيق نوع من التحسن لها.

إن كل تصنيفات (ملصقات) الذات تنشأ من تاريخ حياة الفرد نفسه. ولكن الماضي كما يقول "كارول ساندبيرج" في "Prairie" هو سنة مليئة بالرفق والركام.

يمكنك تقييم نفسك على أساس الفدر الذي تجد به نفسك مكبلاً بأغلال الماضي ومرتبباً بأحداثه. إن كل الـ "أنا كذا" التي تعبر عن إحباط الذات هي نتيجة لاستخدام هذه الجمل الأربع التي تنطوي على الاضطراب العصبي:

(١) "هذا ما أنا عليه".

(٢) "قد رأيت على هذه الطريقة".

(٣) "لا يمكنني أن أضع نفسي".

(٤) "هذه طبيعتي".

وهذه الجمل الأربعة كلها حزنة واحدة، إنها بمثابة الأغلال التي تمنعك من التحسن والتغير وتجديدك لحياتك. وجعلها أكثر إثارة وجاذبية لك، وكذلك تحد من استهلاكك بكل لحظة من لحظات حاضرك.

إنني أعرف جثة تقوم بدعوة العائلة إلى العشاء في كل أحد، إنها تقوم بدقة بالغة بتقدير كمية الطعام التي سوف يتناولونها كل فرد من أفراد العائلة دون زيادة أو نقصان، فتضع هذه المقادير بنسب محددة فهي تعطي لكل فرد شريحتين من اللحم وملعقة من البازلاء، وقطعة من البطاطس وهكذا... وحينما يتوجه أحد بالسؤال إليها قائلاً "لماذا تفعلين ذلك؟"، يكون جوابها "أوه، لقد دأبت على هذه الطريقة". لماذا؟ فتجيبه قائلة: "لأن هذه طبيعتي". إن تبرير الجدة لسلوها هو أنها قامت بتصنيف نفسها على نحو معين. وقد نشأ ذلك عن تمسكها بماضٍ اعتادت فيه أن تنصرف على هذا النحو.

يُقدِّم البعض على استخدام الجمل الأربع مرة واحدة عند مواجهتهم بسلوكهم. فربما تسأل إنساناً عن سبب انفعاله وقتله حينما يُثار موضوع الحوادث فيكون جوابه "هذا ما أنا عليه. لقد رأيت على هذه الطريقة. لا يمكنني أن أضع نفسي. هذه طبيعتي". اليس من العجيب حقاً أن يستخدم الجمل الأربع مرة واحدة، وأن يرى أن كلاً منها بمثابة تبرير أو تفسير لسلوكه وعدم تكبيرة في التغيير من نفسه.

إن فكرة تصنيف الذات "أنا كذا... وأنا كذا..." والتي تنطوي على سلوك إلغاء الذات يمكن أن تتعقب منشأها، وستكتشف في النهاية أنها تعود لشيء قد تعلمته أو اكتسبته في ماضيك، وكأنك تقول في كل مرة تقوم فيها باستخدام واحدة من هذه الجمل الأربع "إنني عازم على الاستمرار في اتباع هذه الطريقة التي دأبت عليها".

يمكنك البدء في أن تلقي عن كاهلك تلك الأغلال التي تقيدك بالماضي، وأن تتخلص من تلك العبارات التي تغريك بالبقاء على حالك وعلى ما دأبت عليه. (انظر الصفحة التالية).

ربما ينطبق عليك العديد من التصنيفات الموجودة هاهنا أو ربما ستحضر في ذهنك قائمة خاصة بك. وليس ما يعيننا هنا هو ما سوف تقوم باختباره من هذه التصنيفات لتطبيقها على نفسك، ولكننا نؤكد على الأهم وهو ألا تختار منها من أساسه. إنك إن كنت راضياً ومتسككاً بهذه الألفاظ "أنا كذا، وأنا كذا"، فتركها كما هي. أما إن كنت مقتدورك الاعتراف بأن أي من هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا"،

وغيرها من الأناث سوف تعترضك، فقد حان الوقت لكي تغير من نفسك. لكن دعنا تبدأ بهذه المحادثة لفهم جذور هذه الـ "أنا كذا، وأنا كذا".

إليك قائمة بنماذج الـ "أنا كذا، وأنا كذا" التي قد يحتويها تصورك لذاتك.

أنا أحول	أنا لا أحيد الطهي	أنا بدين
"أنا أحيد الأعمال"	"ضعيف في"	"ليس لدي حس"
اليدوية	التهجي	موسيقى
"جبان"	"أغب بسرعة"	"لست قوياً"
"خوف"	"سقيم"	"مفرط"
"أخرف"	"غير لبق"	"عند"
"قلق"	"منحوس"	"فج"
"كثير النسيان"	"سريع الانفعال"	"موسوس"
"كسول"	"عدواني"	"مهمل"
"انطوائي"	"كئيب"	"حقود"
"ضعيف في"	"لا عيالي"	"عاجز عن تحمل"
الرياضيات		المسئولية
"فاقر العاطفة"	"أشعر بالسأم"	"تصبي"

يريد الناس أن يصنفوك ويضعوك في قالب لا تستطيع الخلاص منه. وهذا أمر ميسور بالنسبة لهم. ويصور "دي. إتش. لورانس" حداقة هذا التصنيف في قصيدته "What Is He?".

ما هو؟

- بالطبع هو رجل.

نعم، ولكن ماذا يفعل؟

- هو يعيش وهو رجل.

حسناً! ولكن لابد أنه يعنى. بالتأكيد أن له وظيفة من نوع معين

- لماذا؟

لأن من الواضح أنه ليس من الطبقات الرفيعة التي تستمتع بكثير من أوقات الفراغ.

- ليس هندي علم بذلك. ولكن لديه كثير من وقت الفراغ وهو يصنع كراسي جميلة

تقصد أنه نجار موبيليا إذن!

- لا، لا أقصد ذلك!

إذا فهو نجار عادي.

- لا، لا مطلقاً.

وكذلك قلت ذلك.

- وماذا قلت؟

قلت أنه يقوم بصنع الكراسي وهو نجار يقوم بصنع الأثاث.

- لقد قلت أنه يصنع الكراسي. ولكنني لم أقل إنه نجار.

حسناً، ربما يكون هاوياً فحسب؟

- ربما! هل يمكن أن تقول أن الدُّج (طائر مغرد) عازف

محترف للفلوت أم أنه مجرد هاوٍ.

إنني أقول إنه مجرد طائر.

- وأنت أقول إنه مجرد رجل.

حسناً، إنك تسعى للمراوغة دائماً.

■ كيف بدأت "أنا كذا" في الظهور؟

إن جذور هذه الأذات تندرج في مجموعتين. والناس هم المسؤولون عن النوع الأول من هذه اللصقات. لقد قام الناس بتعيق هذه اللصقات وأنت ما زلت طفلاً وظلت تحبها إلى اليوم. أما النوع الثاني من هذه اللصقات فهو ناتج عن اختيار قمت به من أجل أن تتفادى القيم بالأعدل الصعبة المريحة.

والنوع الأول هو الأكثر شيوعاً وانتشاراً من النوع الثاني. هذه فتاة تقف على حصة الرسم. وهي في كل يوم تملأها بالهجة والسرور لأنها ستمارس هوايتها المفضلة في الرسم والتلوين. وتخبرها المعلمة بأن مستواها ضعيف في الرسم فتبدأ الطفلة في الصدود عن ممارسة هوايتها لأنها تخشى استهجان الآخرين لها. إن لديها منذ وقت طويل الاستعداد لأن تقول لنفسها "أنا ضعيفة في الرسم". فلم يحدث هذا الصدود منها نتيجة لما قالته المعلمة ترسخت الفكرة في داخلها، وحينها كبرت كانت إذ سألتها أحد "لماذا لا ترسمين"، تجيب قائلة "أنا ضعيفة في الرسم". "وهكذا كنت دائماً". إن أغلب الأتات "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة آثار أو بقايا علفت بك منذ أن سمعت مثل هذه العبارات "إنه آخرك". إن أخذه ذو مستوى طيب في ألعاب القوى أما هو فلا يعرف إلا الدراسة النظرية" أو "إنك مثلي تماماً". أنا أيضاً ذو مستوى ضعيف جداً في التهججي" أو "بيبي دائماً يشعر بالحجل". أو "إنها تشبه أباهما تماماً في عدة قدرتها على ضبط حركة عجلة اليد هذه". إن هذه طفوس الميلاد التي تجري في بداية ظهور الأتات "أنا كذا، وأنا كذا". والتي تفرض علينا قرضاً فنقبلها كأنها مسلمة من مسلمات الحياة.

تحدث إلى الناس الذين ألقتهم في حياتك والذين تشعر بأنهم هم المسؤولون عن معظم ألتاتك "أنا كذا"، "أنا كذا". وكالأباء وأصدقاء العائلة الدائمين والمعلمين القدامى والأجداد... إلخ. اطرح عليهم هذا السؤال "لماذا أصبحت أنا كذا؟"، وهل كان حالتي يوماً على نفس هذا السوال؟". قل لهم إنك عرست على أحداث تغيير في نفسك وانظر هل هم يرون أنك قادر على هذا التغيير أم لا. سوف تدهشك كثيراً ببياناتهم وتأويلاتهم. وسيدعشك أيضاً اعتقادهم بأنه ليس بإمكانك إحداث مثل هذا التغيير فقط لأنك قد اعتدت على أن تكون كذا".

وأما النوع الثاني من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" فهي تلك التصيقات التي تعلمت أن تلصق بها نفسك لكي تتجنب القيام بالنشطة تكرها. لقد جاءتني حالة من الحالات. وهي حالة لرجل في السادسة والأربعين من عمره. وكانت لديه رغبة شديدة في أن يلتحق بالجامعة حيث فاتته فرصة الالتحاق بها بسبب الحرب العالمية الثانية. ولكن "هوراس" كانت لديه رهبة من صعوبة المنافسة الأكاديمية التي قد يلقاها من الدارسين الشباب الذي انتقلوا من المدرسة الثانوية مباشرة إلى الجامعة. إن خوفه من القشل وشكه في قدراته العقبية أفرغاه كثيراً. بمساعدتي له عن طريق الإرشاد النفسي استطاع أن يقدم على دخول امتحانات القبول وأن يتخذ الترتيبات والاستعدادات اللازمة لإجراء مقابلة شخصية مع الموظف المسئول عن انضمام الدارسين إلى الجامعة ولكنه لا يزال يستخدم تلك الـ "أنا كذا، وأنا كذا" يخفي من خلالها حقيقة فشله والسبب وراءه. إنه

يجبر كسله وسلبية يقول "أنا كبير السن جداً، أنا لست ذكياً بما فيه الكفاية، كما أنني لست مهتماً بهذا الأمر كثيراً".

إن "هوراس" يستخدم تلك الأثرات لكي يتجنب من شيء يريد به ويخشاه في نفس الوقت. أحد زملائي يستغل هذه الأثرات لكي يتجنب أعمالاً لا يستمتع بها فهو يتجنب إصلاح جرس الباب أو النضاج أو أي عمل يدوي لا يرغب فيه به بقوله لزوجته "حسناً يا عزيزتي أنت تعرفين أنني لا أجد الأعمال الميكانيكية". هذه النوعية من الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة سلوكيات تكيفية، ولكنها مع ذلك تعد بمثابة أعذار واهية. فبدلاً من أن تقول لنفسك "إنني أشعر بنوع من الملل وعدم الاهتمام بهذا العمل ولقد اخترت ألا أقوه به في الوقت الحالي" (وهذا القول منطقي وسليم). تركز إلى الأسهل بأن تقول لنفسك "أنا كذا".

في هذه الحالات يقول كل فرد لنفسه "يستحيل عليّ هذا الأمر وليس بيدي أي قدرة على التغيير". إنك إن استسلمت لها جسد أنه قد قدر لك ذلك وأن حالك لا مفر منه فإنك بذلك تكون قد توقفت عن النمو. وفي نفس الوقت الذي قد تجد عليك الرغبة في أن تتشبت ببعض الـ "أنا كذا، وأنا كذا" قد تجد بعضها الآخر مقيداً أو مدمراً لك.

إليك قائمة ببعض المصقات (التصنيفات) والتي تعد بمثابة آثار وبقيايا من الماضي. فإن وجدت إحداها أو بعضها أو حتى جميعها تطبق عليك فقد تساورك الرغبة في أن تقوم بتغييرهم. أما إن أثرت بقاء حالك على ما هو عليه فإنك بذلك تكن قد اتخذت قراراً بأن

تنتحر وتنتهي حياتك (راجع الفصل ١). تذكر دوماً أننا لسنا بصدده مناقشة الأشياء التي لا تستمتع بها. ولكننا نتأمل ذلك السلوك الذي يحول بينك وبين اختيارك للأنشطة التي تحقق لك قدر كبيراً من سعة والإثارة.

■ عشرة نماذج لـ "أنا كذا... أنا كذا..." وما يترتب عليها من آثار عصبية

١. أنا ضعيف في الرياضيات، التهجّي، القراءة، اللغات... إلخ.
هذه الـ "أنا كذا" كقيلة بأن تعيق وتحد من جهودك اللازمة لإحداث التغيير. إن هذه "الأنا" الأكاديمية معدة أساساً لتحويل بينك وبين قيمك ببذل الجهد من أجل إحادة ساءة معينة قد اعتدت أن تشعر فيها بصعوبة أو ملل وطناً أنك تقوه بتصنيف نفسك على أنك "غير بارح في كذا" فإنك ستواصل في داخلك تبريراً لعجزك وهروبك من علاج ذلك الأمر.
٢. أنا لا أجد بعض المهارات كالطهي وممارسة الرياضات وأعمال الكروشييه والرسم والتمثيل... إلخ.
هذه "الأنا" تؤكد على أنك من تقوم بهذه الأشياء في المستقبل متعللاً بضعف أدائك في الماضي. "لقد دأبت على هذا الحال فهذه طبيعتي" هذا الاعتقاد سيقوي لديك حالة الجمود والقصور الذاتي. من والأخطر من ذلك أنه سوف يجعلك تتعلل بهذه الفكرة السخيفة التي تقول فيها لنفسك "لا يجب أن أقدم على القيام بهذا الشيء طمأن أنني لا أؤديه كما ينبغي". وهكذا إن لم

تكن بطل العالم، فسوف تظل ممن يؤثرون السلامة على اتخاذ الخطوات اللازمة لإحداث تغيير.

٣. أنا خجول وحساس وعصبي وخوف... إلخ.

وكان هذه الأنات أصبحت شيئاً وراقياً لا مهرب فيه. فبدلاً من أن تتحدى هذه الأنات، وتتحدى أسلوب التفكير المدمر للمذات الذي يدعم تلك الأنات بتقبلها ببساطة لأنها تتفق مع الطريقة التي دأبت عليها، ويمكن أن تلقي باللوم على والديك وتجعلهما اسير الذي تعلل به حالته الحالية "أنا كذا"، كل ما تفعله أنك تجعلهما السبب فيما أنت عليه وكأنك لمست في حاجة إلى إحداث أي نوع من التغيير. إنك تختار هذا السلوك كوسيلة لتجنب من خلالها أن تكون حاسماً في المواقف العصبية بالنسبة لك. هذه الـ "أنا كذا" هي أثر من آثار الماضي. ولقد نشأت في طفولتك حينما كان لدى الآخرين رغبة متأصلة بأن يقتنعوك بأنك عاجز عن التفكير لنفسك. هذه هي الأنات الشخصية، إن هذه المفاهيم والتصنيفات التي تصف بها نفسك تتبكتك من الهروب من اتخاذ أي خطوة إيجابية لكي تصبح إنساناً مختلفاً عما قد دأبت عليه. إنك ببساطة تقوم بتصنيف نفسك بـ "أنا كذا" ويمكنك أن تحتج وتتعلى بأن كل أنواع السلوكيات التي نحقق فيها ذاك أو تعرض عنها، كلها خارجة عن إرادتك. وكأنك بذلك تلغي فكرة أنه باستطاعتك أن تختار لنفسك الشخصية التي ترغب فيها وتتعلى بدلاً من ذلك بالوراثة وقدرتك المشتهر لتبرير كل السمات الشخصية التي تود أن تتبرأ منها.

٤. أنا غير بارع في كذا... إلخ.

هذه الـ "أنا كذا" وأنا كذا" التي تعلمتها وأنت ظلت تمسكت من تجنب السخرية التي قد تعرض لها لأنك لا تتمتع بنفس المهارة الجسدية كـ الآخرين. وباطبع فإن نقص هذه المهارة دسني عن تاريخ طويل ترسخت خلاله هذه الـ "أنا كذا" في باطنك قادی ذلك إلى تجنبك لهذا النشاط البدني. ونقص هذه المهارة لم يحدث بالطبع نتيجة لعيب وراثي وإنما لاعتقادك السابق. إنك تتحسّن شيئاً فشيئاً فيم تقوم بالتدريب عليه وليس فيما تتجنبه وتعرض عنه. إن كنت مثبئاً بهذه الـ "أنا كذا" يمكنك أن تض واقفاً على الخطوط الجذبية بعيداً عن حلقة الصراع وتتمنى. متظاهراً أنك لا تحب هذا الشيء.

٥. أنا غير جذاب ودميم ونحيل وقبيح وفارع الطول... إلخ.

هذه الأنات الفسيولوجية تنبعث من الإقدام على إقامة علاقات راحة مع الجنس الآخر، وتعرضك على تبرير تصورك الواهي الذي اختلقه الماتك وتبرير حالة الافتقار إلى الحب التي أنت عليها، وطالما أنت تصف نفسك بهذه الطريقة فإنه ستكون لديك الأعذار الجاهزة لتعلق عليها إخفاك في تكوين علاقة حب مع الآخرين، ولن تسمى لأن تظهر بظاهر اللائق حتى أمام نفسك، وكأنك تستخدم المرأة كذريعة تبرير بها إحساسك عن أعضاء نفسك فرصة للتغيير. هناك مشكلة واحدة فقط وهي أننا نرى بالضبط ما نختار أن نراه، حتى في المرأة.

٦. أنا غير منظم وموسوس وغير مهندم... إلخ.

هذه الأذات السلوكية قد تجددها دلالة للتعامل مع الآخرين ولتبرير قيامك بأمر على نحو معين. "لقد اعتدت على القيام بهذا الأمر على هذا النحو"، وكأنك التقليد الذي دأبت عليه هو السبب وراء قيامك بأي شيء على نحو معين. وكأنك تقول في نفسك "سوف أقوم به دائماً على هذا النحو". وحينئذ تتركز إلى الصريقة التي اعتدت عليها عند القيام بأي عمل فلن تشعر بأي رهبة في أن تتخذ خطوة إيجابية لإحداث أي نوع من التغيير وفي نفس الوقت تستطيع أن تتأكد من أن كل من حولك سوف يقومون بهت الشيء على نفس طريقتك كبديل للتفكير

٧. أنا كثير النسيان، مهمل، غير مسئول، لا مهالي... إلخ.

هذه النوعية من الـ "أنا كذا" تفيدك حينما تسعى لتبرئة نفسك من سلوك سيئ إن "الأنا كذا" تحول بينك وبين سعيك لحل مشكلات الذاكرة التي تعاني منها أو للتغلب على الإهمال الذي اعتدت عليه. وهذه الـ "أنا كذا" تعطيك الذريعة التي تعلق عليها أي فشل بأن تقول "هذه طبيعتي"، وطالما استطعت أن تستحضر تلك الـ "أنا كذا" عندما تتصرف بأي طريقة من الطرق الموضحة أعلاه. فلن تشعر بأي حاجة إلى التغيير. كل ما عليك عندئذ أن تستمر في النسيان وأن تذكر نفسك من حين إلى آخر أنك لا تستطيع أن تمنع نفسك من ذلك. وسوف تبتلى على حالك من النسيان.

٨. أنا إيطالي، ألماني، أيرلندي، ونجني، صيني... إلخ.

هذه الـ "أنا كذا" وأنا كذا" العرقية تكون مجدية كثيراً عندما يفتقد ما لديك من أسباب لتبرير سلوكيات معينة ليست في صالحك ولكنك ترى أنها صعبة إلى حد يصعب عليك التعامل معها. إنك حينما تجد نفسك تتصرف بطرق معينة ترتبها بتقائمتك النوعية فإنك تلتفت أنظار الآخرين إلى الـ "أنا كذا". العرقية التي تعتبرها مبرراً لوقفك هذا لقد سألت ذات مرة رئيس اجرسونات ماذا دائماً يتفعل ويشار ويتفجر غضباً إذا حدثت أي مشكلة فأجابني قائلاً "ماذا تنتظر سني" إنني إيطالي الجنسية، لا أستطيع أن أمتنع نفسي من ذلك".

٩. أنا دكتاتوري، قاس، متسلط... إلخ.

هذه الـ "أنا كذا" وأنت كذا" يمكن أن تطلق لك العنان في أن تتصرف في أفعالك العداوية بدلاً من أن تسعى لتنمية الانضباط الذاتي لديك. وكأنك تقوم بتجميل هذا السلوك بقولك "لا أستطيع أن أمتنع نفسي من ذلك"، فنقد اعتدت هذه الطريقة

١٠. أنا كبير السن، أنا في منتصف العمر، أنا متعب... إلخ.

بهذه الـ "أنا كذا"، يمكنك أن تجعل من عمرك سبباً لعدة المشاركة في الأنشطة التي قد يكون بها نوع من المجازفة والتحدى. وحينئذ تجد نفسك أمام نشاط معين كحدث رياضي أو أن تتزوج من جديد بعد طلاقك أو وفاة شريك حياتك أو السفر أو ما شابه. يمكنك أن تتفعل بقولك "أنا طاعن في السن". وسوف تتخلص من كل المجازفات التي قد تحدث إن

أنت أقدمت على تجريب شيء جديد سيحقق لك نوعاً من النمو والتحسين إن ما تنطوي عليه الـ "أنا كذا" العمرية هو أنك مُعطَل الفعالية تماماً في هذا الجانب ولأنك ستقدم في العمر مع مرور الوقت، فإنه لن يكون هناك أي أمل في التحسن أو في تجريب أي شيء جديد.

■ دائرة الـ "أنا كذا..."

يمكن أن نحصر كل المكاسب التي تتحقق من خلال تثبيتك بالماضي ضمن طريق الـ "أنا كذا... وأنا كذا" في كلمة واحدة: "التجنب". فعندما ترغب في أن تتجنب نوع معين من الأنشطة أو أن تستريح عيياً أو نقصاً في شخصيتك يمكنك أن تتعلل بواحدة من هذه الـ "أنا كذا..." وفي الحقيقة فإنك بعد ما تستخدم تلك التصنيفات بدرجة كافية، سوف تبدأ أنت نفسك في أن تصدقها وتقتنع بها، وسوف تشعر بالعجز وكأنه قد قُدِّر لك أن تبقى على حالتك هذه بقية حياتك. وهذه الملصقات (التصنيفات) تساعدك على تجنب العمل الشاق وتفادي المجازفات التي قد تحدث لك إن أنت حاولت التغيير. إنهم توصل هذا السلوك الذي قد أدى إلى ظهور مثل هذه الملصقات. وهكذا لو ذهب شاب إلى حفل معين وهو يظن في قرارة نفسه أنه خجول فسوف يتصرف كما لو كان خجولاً بالفعل، وسوف يقوي سلوكه هذا تصوره عن ذاته إلى حد بعيد. إنها دائرة خبيثة.



وهنا تكمن المشكلة، فبدلاً من التدخل في المنطقة ما بين ٣، ٤ في تلك الدائرة (أي يقوم بأخذ إجراءات إيجابية)، يقوم بتثبيت نفسه وإعاقاتها بقوله "أنا كذا...". أما الإقدام والذي يتطلبه الموقف للخروج من هذه المشكلة فهو يتجنبه بندهاء ومراوغة. وربما تكون هناك أسباب عديدة وراء هذا الخجل الذي يشعر به ذلك الشاب، وقد ترجع بعض هذه الأسباب بجذورها إلى مرحلة الطفولة. ومبداً كانت أسباب خوفه فلقد عزم على ألا يسعى جاهداً لعلاج مشكلة خجوله (خجله) الاجتماعي بل قرر أن يتعلل دوماً بـ "أنا كذا". إن خوفه من الفشل له من القوة ما يعيقه ويمنعه من المحاولة والتجريب، إنه لو كان لديه إيمان باللحظة الحالية وبقدرة على الاختيار لتغيرت عبارته التي يستخدمها من "أنا خجول" إلى "لا زلت أتصرف بخجل إلى الآن".

إن دائرة الخجل الخبيثة يمكن أن تنطبق على كل الـ "أنا كذا... وأنا كذا" التي تلغى الذات. انظر إلى الدائرة الخبيثة لهذا الطالب الذي يعتقد أنه ضعيف في الرياضيات عند حله لواجب الجبر.

أيها أولى بالإزالة أولاً. واطلب منهم أن يتذكروك دائماً إن أنت قمت باستخدامها ثانية.

• قم بوضع أهداف سلوكية لتتصرف بطريقة تختلف عن الطريقة التي اعتدت أن تتصرف بها من قبل فمثلاً إذا كنت تعتبر نفسك خجولاً فيمكنك أن تقدم نفسك لشخص ما اعلت أن تتجلبه.

• تحدث إلى شخص موضع ثقتك لمساعدك على التخلص من قيود الماضي. اطلب منه أن ينبئك بإشارة صامتة - كأن يضع يده على أذنه إن أنت نكصت إلى "أنا كذا".

• احتفظ بصحيفة عن ملوك الـ "أنا كذا" المدمر للذات. وقم بتسجيل تصرفاتك وأفعالك وكذلك ما كنت تشعر به وأنت تتصرف بهذه الطريقة أو تلك. وعلى مدار أسبوع قم بتسجيل الوقت المحدد والتاريخ والمناسبة التي استخدمت فيها الـ "أنا كذا" المدمر للذات وذلك في كراسة معينة. وعليك أن تسعى للتخلص من المقدمات التي تؤدي إليهما. استخدم القائصة التي زودتك بها في هذا الفصل كدليل لصحيفة التسجيل هذه.

• تنبه لتجمل العصاوية الأربعة. وكلما كبوت واستخدمت إحداها. يمكنك أن تصحح نفسك غلباً بالطريقة التالية. قم بتغيير:

"هذا ما أنا عليه" ... إلى ... "هذا ما كنت عليه".

"لا أستطيع أن أمنع نفسي من ذلك" ... إلى ... "يمكنني أن أخير من هذا الأمر إن سعت إلى ذلك".

"لقد دأبت على هذه الطريقة" ... إلى ... "سوف أكون مختلفاً".

"هذه طبيعتي" ... إلى ... "هذا ما اعتدت أن أراه بأنه طبيعة في".

• حاول أن تخصص هذا اليوم أو ذاك لتتخلص من إحدى الـ "أنا كذا" فقط في هذا اليوم. فمثلاً إن كنت قد استخدمت "أنا كثير النسيان" لتصف بها نفسك. يمكنك أن تخصص يوم الاثنين بصورة محددة للتعرف على هذا الميل، ولتعرف ما إذا كانت لديك القدرة على تغيير واحد أو اثنين من سلوكيات النسيان هذه. وبالمثل فإذا كنت لا تحب الـ "أنا عنيذ" يمكنك أن تعطي لنفسك يوماً تكون فيه مشاهلاً ومتقبلاً لكل آراء الآخرين التي لا تتفق مع رأيك، ولتتبعين فيه ما إذا كنت قادراً على أن تتخلص من هذه "الآنا عنيذ" في يوم ما وفي وقت معين.

• يمكنك أن تقطع دائرة الـ "أنا كذا" وأنا كذا" في الموضع ما بين ١٣ - ٤. وأن تصمم على أن تتأصل تلك الأعذار والحجج القديمة التي كنت تسعى من خلالها لتجنب أحداث أي نوع من التغيير.

• ابحث عن أي شيء لم تقم به أبداً وحصل ظهيرة أحد الأيام لممارسة هذا النشاط. وبعد الاستغراق لمدة ثلاث ساعات في ممارسة هذا النشاط الجديد تماماً، والذي كنت لتجنبه من قبل. انظر ما إذا كان لا يزال لديك القدرة على

استخدام نفس الـ "أنا كذا" التي قد تعبت بها نفسك في صياح ذلك اليوم.

إن كل الـ "أنا كذا، وأنا كذا" تعتبر بمثابة أساليب مكتسبة لتجنب إحداث أي تغيير وأنت لديك كل القدرة التي يمكن بها أن تحقق لنفسك ما أردت فقط إن اخترت القيام بذلك.

■ بعض الأفكار النهائية

ليس هناك ما يسمى "الطبيعة البشرية". لقد صيغت هذه العبارة ذاتها بشكل معين لتصنيف الناس وتزويدهم بالأعذار والحجج إنك بمثابة مجموعة من الاختيارات وكر الـ "أنا كذا" التي تعتز بها يمكن أن تتغير أو "لقد اخترت أن أكون..." والآن عد إلى الأسئلة التي افتتحناك بها هذا الفصل: من أنت؟ وكيف تصف نفسك؟ فكر في بعض المصقات الجديدة والمبهجة التي لا تتصل بأي حال من الأحوال باختيارات قام بها الآخرون بالنيابة عنك. ولا تتصل كذلك بتلك الاختيارات التي اعتدت القيام بها إلى الآن. إن تلك المصقات الـيالية المزهقة قد تحول بينك وبين أن تتعم بحياتك على النحو الذي ترغب فيه.

تذكر ما يقوله "ميرلين" عن التعلم: يقول "ميرلين" وهو منغل

"أفضل شيء يهلاخ الجرح هو أن تتعلم شيئاً ما، فقد يصيبك الممنيب وأنت ترتعد فرائصك وقد ترفد في سريرك ليلاً وأنت متيقظ تنصت إلى اضطراب الدم في شروفاك وقد نخسر حبيبك الوحيد وقد ترى العالم من حولك وهو يتدمر على

أيدي العائس وقد تدوس الأقدام بساط شرفك وكرامتك وهناك مخرج وحيد من كل هذا: أن تتعلم. تعلم أساسيات بهادى واضطراب هذا العالم. هذا هو الشيء الوحيد الذي لا يصيب العقل بأن نوع من النصب أو النصب أو التفوق أو العذيب أو الرهبة أو التربة أو السدم. إن التعلم في صالحك. انظر إلى هذا الكم الكبير من الأشياء التي يمكن أن تتعلمها. اعلم البحث هو أنقى ما في الوجود. يمكنك أن تتعلم علم الفلك على مدار حياتك والتاريخ الطبيعي يستلزم حنانين للتعلم والأدب يستلزم ثلاثة. ثم بعد أن تغطي مليون حياة كحياتك في تعلم علم الأحياء والطب والجغرافيا والتاريخ وعلم الاقتصاد تكون لا ريت في بداية الطريق.

إن أي "أنا كذا..." تحول بينك وبين النمو والتحسن تعتبر بمثابة "عفريت" ينبغي التعمد منه. وإذا كنت مُصرّاً على أن يكون لديك "أنا كذا"، يمكنك أن تجرب هذه الأثر "أنا أسعى للتخلص من عاداتي ومشاعري السلبية، وأحب ذلك كثيراً".

■ مشاعر وأحاسيس لا نفع من ورائها: الشعور بالذنب والقلق

إذا كنت تعتقد أن الشعور بالذنب أو القلق بصفة مستمرة سوف يعبران عن الماضي أو المستقبلي شيئاً فإنيك بذلك تعيش على كوكب آخر له معايير أخرى وواقع يختلف تماماً عن واقع كوكبنا.

مدار حياتك هناك اثنان من المشاعر والأحاسيس العقيمة **على** التي لا نفع من ورائها: الشعور بالذنب بسبب ما قد حدث أو القلق الدائم على ما قد يحدث. فالقلق والذنب مضيعة للوقت حينما تقوم بفحص هذين الوطنيين من مواطن الضعف سوف تبدأ في إدراك مدى اتصاليهما وارتباطهما معاً. ويمكن أن تعتبرهما في الحقيقة وجهين لعملة واحدة.

✕	الحاضر	✕
الشعور بالذنب	(الماضي)	(المستقبل)
القلق		

من ذلك يتبين لك أن الشعور بالذنب معناه أنك تستنفد كل لحظات حاضرك في تعويضك لنفسك نتيجة لسلوك قد مضى أو تصرف سيئ ارتكبته، في حين أن القلق هو بمثابة العائق الذي يعيقك في حاضرك نتيجة انشغال تفكيرك بشيء سوف يقع في المستقبل. وليس لديك غالباً أية قدرة على التحكم فيه أو السيطرة عليه. ويمكنك أن ترى هذا بوضوح حينما تشعر بالذنب لأمر لا بد أنه واقع لا محالة، ويسورك القلق الشديد على شيء قد وقع بالفعل وعلى الرغم من أن إحدى هاتين الاستجابتين (القلق والشعور بالذنب) تكون بمثابة رد فعل على حدث قد مضى والأخرى بمثابة رد فعل على ما سوف يقع مستقبلاً فكلاهما يخدمان نفس الغرض ويرميان إلى هدف واحد وهو جعلك دائماً تشعر بالاضطرار أو بالعجز في حاضرك. لقد كتب "روبرت جولد بيرد" في Golden Day يقول:

ليست تحريره اليوم هي التي تؤدي إلى جنون البشر ولكن الذي يؤدي إلى ذلك هو الخسرة على ما فات والرهبة مما يحمله المستقبل.

يمكنك أن تجد أمثلة كثيرة للشعور بالذنب والقلق في كل مكان بل في كل شخص تقابله. وكان هذا العالم يسكون بأناس بعضهم يتحسر على شيء لم يكن ينبغي القيام به. والبعض الآخر وحيل ما قد يقع أو لا يقع في المستقبل. أنت نفسك من المحتمل جداً ألا تشذ

عن القاعدة لكن إذا كانت لديك مساحات واسعة من هذا القلق أو الشعور بالذنب فلا بد من استئصالها وتطهير نفسك منها للأبد وتعقيمها. قم بتطهير نفسك من هاتين الآفتين: "القلق" و "الشعور بالذنب" اللتين التهمتاً قطاعات عريضة من حياتك.

إن الشعور بالذنب والقلق قد يكونان من أكثر المحن انتشاراً ونبوغاً في ثقافتنا. فمن طريق شعورك بالذنب ينصب اهتمامك على حدث قد مضى فتشعر بالاكتئاب أو الغضب من شيء قد فعلته أو قاتله مستغداً كل لحظات حاضرك وأنت مستغرق في مشاكل آسى على أمر قد انطوى، وحينما يساورك القلق فربما تستنفد كل لحظات حاضرك للتجسس في الانشغال حتى حدث مستقبلي قد يقع وسواء كنت تلتفت لماضي أو تترقب مستقبل فالنتيجة سواء، وهي أنك بذلك تخسر لحظة الحاضر. واليوم الذهني في نظر روبرت بيردريت هو "اليوم الحالي"، وهو يلخص لنا حناقة الشعور بالذنب والقلق بهذه الكلمات:

هناك يومان في الأسبوع لا يساورني القلق بشأنها أبداً. إنهما يومان أشعر فيهما أنني خالي البال من الهم والخوف والترقب. أحد هذين اليومين هو "أُس"، والثاني الذي لست قلقاً بشأنه هو "الغد".

■ نظرة أعمق على الشعور بالذنب

كل منا قد تعرض للتأمر وسيطرة الشعور بالذنب عليه في حياته، وكان هذا التأمر بمثابة خطة غير مدروسة تحولنا إلى مجرد آلة حقيقية للشعور بالذنب. وطريقة عمل هذه الآلة كما يلي: يبعث

إليك شخص برسالة مُعدة أساساً لتذكرك بأنك قد أسأت حينما قلت أو استعنت عن أن تقول شيئاً ما، شعرت أو لم تشعر بشيء ما، فعلت أو لم تفعل شيئاً ما، ويكون رد فعلك هو أن تساءل من نفسك في لحظة حاضرك وكأنك آلة للشعور بالذنب، آلة تسير وتتحدث وتتغير وحينما تتزود بالوقود المناسب ستجيب عن طريق الشعور بالذنب. وبالطبع ستكون مزوداً بأفضل أنواع الوقود إذا انغمست انغماساً تاماً في ثقافتنا التي تزكي الشعور بالذنب وتمدك به.

فلماذا إذا هرعنا إلى تعقيل رسائل القلق والشعور بالذنب تلك الرسائل التي أنقلتها كأمك على مدى السنين؟ لأنه يُعد أمراً سيئاً إذا لم تشعر بالذنب. وأمرٌ يتناقض مع طبيعة البشر إذا تخللت عن القلق عن الشعور بالذنب متوقف على مدى اهتمامك بالطرف الآخر فإذا كنت تشعر بالحرص والاهتمام بشخص ما أو شيء ما، فإنك تظهر هذا الاهتمام من خلال شعورك بالذنب بسببه ما ارتكبته في حق من أحباء أو من خلال إظهارك لحرصك عليه وعلى مستقبله. وكأنك لا تجد لك سبباً لتعبر عن حرصك واهتمامك بشخص معين سوى أن تظهر له عُصابتك هذا (شعورك بالذنب).

إن الشعور بالذنب يعتبر من أكثر سلوكيات مواطن الضعف جلياً للسرور إنه من أكثر السلوكيات تضييعاً واستنزافاً للطاقة العاطفية. لماذا؟ لأنك حينما تشعر بالذنب فإنك سوف تشعر بالعجز في حاضرك بسبب تحسرك على شيء قد حدث بالفعل. ولن يحدث أي قدر من الشعور بالذنب في تغيير التاريخ وما كان.

التعبير بين الشعور بالذنب والتعلم من ماضيك

إن الشعور بالذنب ليس مجرد انشغال بالماضي فحسب، إنه شعور بالعجز في حاضرك بسبب حدث قد انقضى، ودرجة العجز تتراوح ما بين قلق بسيط، وحالة من الاكتئاب الشديد، وببساطة إذا كنت تتعلم من ماضيك وتتعهد أن تتجنب تكرار زلات معينة قبيها هو آت فهذا ليس شعوراً بالذنب، إنك تشعر بالذنب فقط حينما تعجز عن اتخاذ إجراءات ضرورية الآن بسبب أنك قد تصرفت بطريقة معينة فيما سبق. إن التعلم من الخطأ هو أمر صحي بل هو جانب ضروري من جوانب النمو والتحسين. أما الشعور بالذنب فهو أمر غير صحي لأنك تستنزف طاقتك في شعورك الحالي بالاستياء وبالقلق وبالاعتذار من حدث قد مضى. هذا الشعور لا نفع فيه ولا جدوى من وزائه. إن أي قدر من الشعور بالذنب -قل أم كثر- لا يحل أي شيء.

■ جذور الشعور بالذنب

هناك طريقتان أساسيتان فيهما يصبح الشعور بالذنب جزءاً من البنية العاطفية لأي فرد. وفي الحالة الأولى يكتسب الشعور بالذنب في سن مبكرة جداً، ويظل مصاحباً للشخص البالغ كآثار مترتبة على مرحلة الطفولة. وفي الحالة الثانية يفرض الشخص البالغ على نفسه نوعاً من الشعور بالذنب، بسبب مخالفته لقاعدة أو مبدأ قد صرح بتعبه به.

١- ما تبقى من الشعور بالذنب. هذا النوع من الشعور بالذنب يعتبر بمثابة استجابة عاطفية تصاحب الفرد بسبب ما لديه من ذكريات الطفولة. وهناك الكثير من العواطف التي تثير الشعور بالذنب، وبينما يكون لهذه الذكريات نتائج وتأثيرات على الأطفال إلا أنها تثقل مع الناس ولصاحبهم حتى عندما يكبرون. وبعض هذه الآثار القلبية من مرحلة الطفولة تتضمن بعض التحذيرات والوعا من العتاب مثل:

والدك سوف يستاء منك إن قمت بذلك ثانية".

"يجب أن تشعر بالخجل من نفسك" (كما لو أن هذا سيحقق لك أية منفعة).

حسناً، إنني والدتك لا أكثر! أليس كذلك؟".

وحيثما يبلغ الطفل، يبنى الشرر الناجم عن تصحيحات هذه الجمل مؤثراً فيه إذا خيب آسأل رئيسه في العمل أو غيره ممن يعتبرهم بمثابة والديه. إنه يسمى سعياً دهنياً ليحظى بتشجيعهم له، وإن به سعيه بالنفس يشعر بالذنب.

إن الشعور بالذنب الذي له جذور تمتد إلى مرحلة الطفولة يظهر أيضاً في الحياة الزوجية. ويمكن أن يتضح هذا جلياً في العقاب الدائم للذات وتقديم الاعتذارات على سلوكيات ماضية. وهذه الاستجابات التي يشعر فيها الفرد بالذنب موجودة وملزمة له لأنها ناجمة عن الطريقة التي عامله الكبار بها وهو لا يزال في مرحلة الطفولة، والتي تعلم من خلالها هذا الشعور بالذنب، والذي لا يزال يؤثر فيه حتى بعد أن وصل إلى مرحلة البلوغ.

٢- الشعور بالذنب الذي يفرضه الشخص على نفسه، هذا النوع الثاني من الشعور بالذنب هو الأكثر مشقة وإرهاقاً للفرد. فالفرد هنا يشعر بالعجز بسبب الأشياء التي قد قام بها مؤخراً، والتي لا تتصل بالضرورة بمرحلة الطفولة. إن الفرد يفرض الشعور بالذنب على نفسه عندما يخالف أساساً من الأسس التي وضعها الكبار أو مبدأ من المبادئ الأخلاقية. وقد يشعر الفرد بالاستياء من نفسه لوقت طويل حتى وإن كان هذا الاستياء لن يجدي في شيء قد وقع بالفعل. ويتضمن الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على نفسه فصل شخص ما من العمل وكراهية الذات بهذا السبب، أو التألم عاطفياً في اللحظة الحالية بسبب أمر قد قام به مثل سرقة لأحد المعروضات بأحد المحلات أو عدم الذهاب لزيارة مريض أو الخطأ في القول.

ومكثراً يمكنك أن تعتبر جميع جوانب الشعور بالذنب إما نتيجة لمعايير فرضت عليك نتيجة لآثار مترتبة على مرحلة الطفولة؛ تلك المعايير التي لا زالت تحاول من خلالها إرضاء شخص ذي سلطة أو كنتيجة لمحاولة التكيف مع تلك المعايير التي تفرضها على نفسك والتي لا تؤمن بها حقيقة، إلا أنه والسبب ما ترضع لها. وفي أي من الحالتين فإن الشعور بالذنب يعتبر من الحماقة إذ لا تنفع من وراءه. ويمكنك أن تجلس هناك وأنت تتحسر على تصرفك السيئ وأن تظل شاعراً بالذنب حتى تهلك رغم أنه لن يجدي أي جزء ولو يسير من هذا الشعور في إصلاح أو تقويم شيء قد كان بالفعل. لقد انتهى الأمر. إن شعورك بالذنب هو محاولة لتغيير التاريخ. إنك تتحسر على ما كان ولكن الحقيقة أنك لن تستطيع أن تغير من التاريخ شيئاً.

يمكنك أن تبدأ في التعديل من رؤيتك للأشياء التي تشعر بك بالذنب. إن ثقافتنا بها الكثير من مظاهر الترسب في التفكير التي توجد إينها رسائل مثل "يجب أن تشعر بالذنب إن كنت مازحاً أو هازلاً". إن كثيراً من الآثار المترتبة على الشعور بالذنب الذي يفرضه الفرد على ذاته يمكن تجنبها في هذا النوع من التفكير فربما تكون قد تعلمت أنه لا يجب أن تستمتع بما هو مباح وأنه يحرم عليك أن تستمتع بلذبة طريقة. وعلى حين أن الرسائل المثبطة والمعوقة لك موجودة في كل جانب من جوانب ثقافتنا فإن شعورك بالذنب حينما تستمتع بشيء هو أمر تفرضه على نفسك باختيارك.

يمكنك أن تعلم كيف تحظى بالمتعة دون أن تشعر بالذنب. يمكنك أن تعتبر نفسك قادراً على أن تقوم بأي شيء ينسجم مع قيمك الشخصية ولا يلحق الضرر بالآخرين، وأن تقوم به دونما أدنى شعور بالذنب. فإذا قممت بشيء أيا كان هذا الشيء وأنت لا تحبه أو شعرت بالاستياء من قيامك به، يمكنك أن تتعهد أنه نفسك أن تستاصل هذا السلوك في مستقبلك. إنك حين تفرض على نفسك ذلك الشعور بالذنب فإنك بذلك تؤثر القيود برحلة مليئة بالاضطرابات العصبية. تلك الرحلة التي بإمكانك أن تتجنبها إن اخترت ذلك. إن الشعور بالذنب أمر لا جدوى منه. إنه لا يشل حركتك فحسب، وإنما يزيد من احتمالية تكرارك لهذا السلوك السيئ. فالشعور بالذنب يمكن أن يولد شعوراً آخر بالذنب. ويمكن أن يؤدي كذلك إلى تكرار هذا السلوك السيئ. وظالم أنك متمسك بهذه النتيجة التي تحظى بها من شعورك بالذنب فتستكون قادراً على أن تظل في هذه الدائرة الخبيثة التي لا تؤدي إلى شيء سوى التعاسة في حاضرك.

■ نماذج من الفئات وردود الأفعال المولدة للشعور بالذنب

الشعور بالذنب الذي يمسبه الآباء
للأطفال من مختلف الأعمار

الترغيب بالطفل حتى يقوم بإنجاز عمل وذلك من خلال توليد الشعور بالذنب لديه:

الأم: "دوني، أحضر المقاعد من الطابق السفلي، سوف نتناول الطعام الآن"

الطفل: "حسناً يا أماء سأقوم بذلك خلال دقيقة واحدة، فأتا الآن أشهد البراءة، وسوف أقوم بذلك حينما ينتهي هذا الشوط"

الأم: "تولد لدى طفلك الشعور بالذنب: "لا بأس يا عزيزي سأقوم بذلك رغم الألم الذي أشعر به في ظهري، يمكنك أن تظل في مكانك وتستمتع"

"دوني" يتصور ويتخيل والدته وهي تسقط على الأرض وتسقط الكراسي فوقها، وشعر بالطبع أنه المسئول عن ذلك

إن عقلية "أنا أقوى بالصحية من أجلك" من أكثر العوازل فعالية في توليد الشعور بالذنب، فمثلاً قد يسترجع الأب كس ما مر به من أوقات عصيبة تخلى فيها عن سعادته في سبيل إسعادك أنت، ومن الطبيعي أن تسأل نفسك قائلاً: "كم كنت أناثياً" بعد ما ذكرت والدك إلى أي مدى أنت مدين له، وقد يكون الرجوع إلى معاناة الولادة بمثابة المولد لهذا الشعور بالذنب. "تقد ظللت ثمانتي عشرة ساعة وأنا أعاني من آلام المخاض حتى خرجت إلى هذا

العالم". وهناك عبارة أخرى ذات أثر بالغ في توليد هذا الشعور، "لقد أثبتت على ارتدطي بوالدك من أجلك" هذه العبارة تُشعرك بالذنب بسبب هذه الزيجة السيئة التي تكابدها والدك

إن الشعور بالذنب هو وسيلة يستغلها الآباء لتوجيه أفعال الطل وتحركاته لتوجيه التي يريدونها. "حسناً سوف نظل هنا بمقرنا، استمتع أنت بالطريقة التي اعتدت عليها، ولا تقلق علينا". إن عبارات كهذه قد تدفع بك لأن تجري اتصالاً تليفونياً أو تقوم بزيارة بشكل منتظم. إنهم قد يصحبون الكلام بصيغة معينة "ماذا أصعب؟ أنكر أصعبك فلا تستطيع أن تدير قرص التيفون؟" وكأن أحد الوالدين يقوم بإدارة آلة الشعور بالذنب الخاصة بك وأنت تتصرف تبعاً لها حتى وإن كنت مستاء من ذلك.

إن طريقة "لقد أخزيتنا" تساعد أيضاً على توليد ذلك الشعور بالذنب أو كذلك طريقة "ماذا يقول الجيران غداً؟" وكأنه قد تم حشد لقوى الخارجية لكي تولد لديك الشعور بالاستياء من نفسك بسبب شيء قد فعلته، ولكي تمنعك من أن تفكر لنفسك إن تجربة الشعور بالذنب التي تخوضها حينما يقال لك "لو أخفقت مرة فسوف تفضحنا". وتوليد مثل هذا النوع من الشعور بالذنب يمكن أن يستحيل معه العيش إذا أنت قصت بأداء ضعيف في أي وقت من الأوقات

عرض الأبوين قد يكون هو الآخر من الأسباب القوية التي تولد الشعور بالذنب لدى الأبناء. "لقد ارتفع ضغط الدم لدي بسببك"، إن عبارات مثل "أنت تقتلني بهذا"، "لقد سببت لي أزمة قلبية" هي بمثابة منخبات قوية للشعور بالذنب. أيضاً فإن الإلقاء باللوم عليك

وكانك السبب في كل الاعتلالات التي يعاني منها الأبوان نتيجة لكثير منهما قد تدفعك إلى الشعور بالذنب. لابد أن تكون عريض الذنوب لكي تتمكن من حمل هذا القدر الهائل من الشعور بالذنب خصوصاً إذا كان مستمر طيلة حياتك. أما إذا كنت سريع التأثر بدرجة جنونية فقد تشعر بالذنب بسبب وفاة الشريك (وكانك المسؤول).

حتى عند توجيه الطفل إلى سلوك يتسم باللياقة الاجتماعية يتم ذلك من خلال إشعاره بالذنب. "كيف أتت لك الجرأة أن تضعني في هذا الموقف المحرج. وأنت تعبت بأنك أيام جدتك". "لقد نسيت أن تقول شكراً هذا امر عليك. هل تريد أن يعتقد أصدقائي أنني لم أعلبك أي شيء". يمكن مساعدة الطفل على تعلم كتاب السلوك القبول اجتماعياً بدون إشعاره بالذنب. إن تذكير الطفل بصورة مبسطة بسبب كون هذا السلوك أو ذاك غير مرغوب فيه أمر له أثر طيب جداً. فمثلاً لو أوضحت والدة "دوني" له أن مقاطعته للكلام بشكل مستمر قد يحدث نوعاً من الاضطراب وقد يجعل الحديث مستحيلاً فسوف تغرس بذلك أول بذرة له دون أن يشعر بالذنب. ذلك الشعور الذي قد يتولد من عبارة كهذه، "أنت دائماً تقاضع في الكلام. لابد أن تتغير بالخزي من نفسك. من المستحيل التحدث وأنت موجود معي".

والوصول إلى مرحلة البلوغ لا يُنهي استغلال الأبوين لفكرة توليد الشعور بالذنب في التعامل مع أطفالهم. نسي صديق في الثانية والخمسين من عمره تزوج من فتاة من أصول عرقية أخرى. وأخفى زواجه عن والدته خشية أن يكون هو السبب في وفاتها إن هي

علمت بذلك. وهو يحتفظ بشقة مستقلة ومتكاملة حتى يحق من خلالها غرضه الوحيد وهو استقبال والدته التي في الخامسة والستين من العمر حينما تقوم بزيارتها كل أحد. إنها لا تعرف أنه متزوج وله بيته المستقل الذي يعيش فيه ستة أيام من كل أسبوع. لقد أقدم على هذه الحيلة بباعث من الخوف والشعور بالذنب لأنه متزوج من امرأة من أصل عرقي مختلف. وعلى الرغم من كونه رجل ناضج ورشد وناجح جداً في حياته المهنية إلا أن أمه لا زالت مهيمنة عليه. في كل يوم يتحدث إنيب من مكتبه ويودعها أنه يعيش حياته أعزب.

إن الشعور بالذنب الذي يتولد بسبب الأبوين أو الأسرة يعد الطريقة الأكثر شيوعاً، والتي تستخدم في شل حركة الشخص المقهور. إن الأنظمة التي أوردناها هي مجرد عينة بسيطة من كم هائل من العذرات والأساليب التي تجعل الطفل يركن إلى الشعور بالذنب (ويشعر بالجزء في حاضره بسبب حدث قد انقضى) كضريبة يدفعها بسبب انتسابه لتلك الأسرة.

■ الشعور بالذنب المرتبط بالحبيب وشريك الحياة

إن توليد الشعور بالذنب من خلال هذه العبارة "لو كنت تحبني..." هو طريقة يمكن أن تراوغ من خلالها سر تخيب. وهذه الطريقة مفيدة، خصوصاً حينما يريد أحداً أن يدق قلب رفيقه على زلة قد وقعت منه. وكان الحب متوقف على أن تتصرف بطريقة سيئة. فحينئذ لا يحوز هذا الأمر أو ذاك على إعجاب فلان فإنه يلجأ إلى

الشعور بالذنب إن أطفالك إن أقدموا على مثل هذه الأساليب فإنهم بلا شك قد اكتسبوها من مكان ما. ومن المحتسب جداً أن يكونوا قد اكتسبوها منك أنت.

■ الشعور بالذنب الذي تستثيره المدرسة

إن المعلمين من أكثر الذين لديهم قدرة على استثارة الشعور بالذنب والأطفال الذين هم من أكثر البشر تأثراً بأفكار وآراء الآخرين يكون من السهل التلاعب بهم. إليك بعض من رسائل توليد الشعور بالذنب، والتي تؤدي إلى التعاسة التي يعاني منها الصغار في حاضرتهم.

"سوف تشعر والدتك بخيبة أمل فيك"

"يجب أن تشعر بالخزي من نفسك لأنك حصلت على درجة سيئة وأنت ولد ذكي"

"كيف يتأتى لك أن تخرج أبويك بهذه الطريقة رغم كل الذي بذلناه من أجل ألا تعلم رغبتهما الشديدة في أن تلتحق بالجامعة؟"

"لقد أخفقت في الاختبار لأنك لم تذاكر لابد أن تتحمل نتيجة فشلك"

إن توليد الشعور بالذنب غالباً ما يستخدم بالمدارس لدفع الأطفال نحو تعلم أشياء ما أو التحلي بسلوكيات معينة وتذكر دوماً أنه بالرغم من كونك شخصاً بالغاً إلا أنك تخرجت من تلك المدارس

■ مؤسسات أخرى تعمل على توليد الشعور بالذنب

إن معظم السجون تعمل وفقاً لنظرية تأنيب الذات/ الشعور بالذنب. بمعنى أن الشخص لو فكر ملياً فيما قد أساء فيه، سوف يتحسن حاله حينما يشعر بالذنب. وهناك أمثلة عديدة تنطوي على هذه الوجهة في التفكير (بغض النظر عن جرائم العنف) مثل الحبس في الزناينة بسبب جرائم تخو من العنف، كالتهريب الضريبي والحالات العروية وخرق القوانين المدنية وما شابه. وهناك حقيقة قد تصيبك بالدعشة: وهي أن نسبة كبيرة من السجّاء يعودون سلوك مخالفة القانون. ورغم تلك الحقيقة إلا أنهم لم يغيرو شيئاً في ما يُعتقد وما يحدث.

احبس في الزناينة وأشعر بالاستياء بعد فعلت. إن هذه الطريقة مكلفة للغاية ولا نفع من ورائها وليس لها أي مبرر منطقي والتبرير غير المنطقي لها هو أن الشعور بالذنب هو جائب مكمل لتقافتنا بمعنى أنه بمثابة العود الفقري لنظام القانون الجنائي. فبدلاً من الاستفادة من هؤلاء الذين يخالفون القوانين المدنية في مساعدة مجتمعهم أو ابقاء بما هم مدينون به له، يتم إصلاحهم من خلال الحبس الذي يولد لديهم الشعور بالذنب والذي لا يحقق نفعاً لأي إنسان. وخاصة الشيء نفسه.

إن أي قدر من الشعور بالذنب حتى وإن كان كبيراً لن يغير من السلوك الذي قد وقع بالفعل. إضافة إلى ذلك فإن السجون ليست هي الأماكن التي يمكن أن يتعلم فيها المخطئون أنواعاً جديدة من الاختيارات التي تتفق مع القانون. بل على العكس من ذلك فإن

إشعار الطرف الآخر بالذنب ليُبقي على سيطرته عليه. وبذلك يكون لزاماً على الطرف الآخر أن يشعر بالذنب لأنه يتصرف هذا دليلاً على عدم حبه لصاحبه.

إن الشكوى والحقن والصمت الرهيب والنظرات الحادة هي بمثابة وسائل فعالة في توليد الشعور بالذنب. "لن أتحدث معك، هذا سوف يردك إلى الصواب" أو "لا تقرب مني، كيف تنظر معي أن أحبك بعد ما فعلت هذا؟" إن هذه طريقة شخ استخدامهما عندما يقتصر أحد الطرفين بطريقة لا تُرضي الطرف الآخر.

وبعد مرور سنوات على حدث معين غالباً ما تسترجعه لتولد لدى الطرف الآخر الشعور بالذنب في الوقت الحالي. "لكن لا تشس ما فعلت في عام ١٩٥١" أو "كيف أتق بك بعد أن خيبت عني فيك من قبل؟" بهذه الطريقة يستطيع أحد الطرفين إحاضار الطرف الآخر من خلال الرجوع نوماً إلى الماضي. فكلما تذاشى أحد الطرفين ما وقع منه، ذكره الطرف الآخر به من وقت لآخر حتى يُبقي على شعوره بالذنب على تصرف أو زلة قد وقعت منه.

إن الشعور بالذنب يفيد جداً في جعل أحد الطرفين يعمل دائماً وفق المطالب والمعايير السلوكية للطرف الآخر. "تو كنت تشعر بالمسئولية لأخبرتني" أو "هذه هي المرة الثالثة التي أتحمّل فيها التخلص من القمامة، أضحت تُعرض عن أي مشاركة". ما تهدف من وراء هذا كله؟ حث أحد الطرفين على القيام بما يرغب فيه الطرف الآخر. ما السبيل إلى ذلك؟ توليد الشعور بالذنب.

■ الشعور بالذنب الذي يستتبعه الأبناء

إن عبة إشعار الأبناء بالذنب من قبل الوالدين يمكن أن تنعكس فيها الأدوار. فالشعور بالذنب هو بمثابة طريق مزدوج يمكن أن يستخدمه الأبناء براوغة آبائهم كذلك.

فإذا أدرك الطفل أن والده لا يمكن أن يتحمل أن يراه حزيناً، وأنه سوف يشعر بالذنب لأنه أب سيئ، فسوف يحاول الطفل استغلال هذا الشعور بالذنب للتلاعب بأبيه. فقد يلجأ الطفل لنوبة من الغضب في أحد المتاجر الكبرى ليحظى بقطعة الحلوى التي يرغب فيها. إن والد "سالي" يسمح لها بذلك. وبذلك فإن والد "سالي" أب مثالي أما "تت فلا" "أنت لا تحبني فلو كنت تحبني" لما فعلتني بهذه الطريقة. حتى يبلغ به الأمر فيقول "لا بد أنني لست بهذا، فلو كنت أبي بحق لما عاملتني هكذا". كل هذه العبارات تحمل نفس الرسالة التي مفادها "أنت كاذب لابد أن تشعر بالذنب لعاشتني بهذه الطريقة".

وبالطبع فإن الأبناء يكتسبون هذا السلوك الذي يولد الشعور بالذنب عن طريق مشاهدتهم للكبار. وهم يستغلونهم في الوصول إلى قريتهم. إن الشعور بالذنب ليس سلوكاً طبيعياً، إنه بمثابة استجابة عاطفية مكتسبة يمكن استغلالها إذا أخلصت الضحية من يستغلها بأنهم على استعداد لقبول كل ما يعلبه عليها، والأطفال يعرفون متى تصبح سريع التأثر. إنهم إذا قاموا بتذكيرك بين الحين والآخر بالأشياء التي قد قُنت بها والأشياء التي لم تقم بها من أجل أن يحظوا بما يرغبون فيه. فتأكد أنهم قد تعلموا منك حيلة توليد

حبسهم هذا يكون مشجعاً لهم على تكرار السلوك المخالف للقانون نتيجة لما ذاقوه من مرارة السجن. إلنا يصدد الحديث عن سياسة حبس المجرمين الذين يمثلون خطورة كبيرة على حياة الآخرين فهذا موضوع آخر.

وفي مجتمعنا أصبح إعطاء البشيش لا يتم كرد فعل لخدمة متميزة تم أدائها. وإنما يتم عن طريق توليد الشعور بالذنب لدى الطرف الذي يتم تقديم الخدمة له. لقد أدرك الممثل والسادات وسائقو سيارات الأجرة وخادمو الفنادق والتوادي وغيرهم من العمال الذين يقدمون خدمات شتى، أن غالبية الناس لا يمكنهم أن يتحملوا الشعور بالذنب الذي قد يحدث عندما لا يتصرفون بالصورة اللائقة و أنهم سوف يقومون بدفع البشيش بالنسبة اللائقة بغض النظر عن مدى جودة أو كفاءة الخدمة التي يتم تقديمها لهم. وهكذا أصبح لدى اليد بوقاحة والتعليقات والنظرات البذيئة والتي تتركزعج المتفجع بالخدمة، تستخدم جميعها في توليد الشعور بالذنب والذي يترتب عليه الفوز ببشيش كبير.

إلقاء القاذورات والقذخين والسنوكيات الأخرى غير المقبولة ربما تكون بمثابة الوسائل التي تدفعك إلى الشعور بالذنب. فربما تقوه بإلقاء سجارة أو قطعة من الورق فيصيبك الشعور بالذنب لأنك قد تصرفك بهذه الطريقة المقززة. بدلاً من الشعور بالذنب بسبب شيء ما قد قمت به، لماذا لا تصمم على ألا تتصرف مرة أخرى بالطريقة التي لا تتسم باللياقة الاجتماعية؟

إن النظام الغذائي "الرجيم" قد يكون سبباً في توليد الشعور بالذنب لدى من يقوم به. فقد يتناول من يقوم بالرجيم كمكة صغيرة

بخللة. وينتابه الشعور بالاستياء من نفسه طيلة اليوم لأنه قد ضعف في لحظة. إذا كنت ممن يسعون إلى إنقاص أوزانهم. واستسلمت في مرة لسلوك لا يتفق مع ما تسعى إليه، فيمكنك أن تتعلم منه وأن تعمل جاهداً لكي تصبح أكثر فعالية من الآن فصاعداً. أما أن تشعر بالذنب، وأن تقوم بتوبيخ ذاتك على ما بدر منها فهذا كله مضیعة للوقت لأنك إذا لازمت هذا الشعور لوقت طويل فمن المحتمل أن يتكرر منك هذا الإفراط في تناول الطعام كطريقة غشابة للخروج من الورطة.

هذه قديمة موجزة لمؤثرات الثقافية التي تتأمر عليك لإشعرك بالذنب. والآن لنلق نظرة على المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء الشعور بالذنب. لنضع في الحسبان أنه مهما كانت المكاسب فإنها موهونة بنهر الذات. وتذكر أنك ستؤثر في المرة القادمة الشعور بالذنب على الحرية.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء اختيارك للشعور بالذنب

إليك أهم الأسباب التي تدفعك إلى تبديد حاضرك باختيار الشعور بالذنب والندم على أشياء فعلتها أو أخفقت في القيام بها فيما مضى.

• من خلال استنزافك للمحطات حاضرك في الشعور بالذنب والندم على شيء قد حدث بالفعل، تجد نفسك في غير حاجة لاستغلال اللحظة الحالية بأي طريقة أو بأي أسلوب فعال أو معزز للذات. وببساطة فإن الشعور بالذنب مثله مثل

الكثير جدا من السلوكيات التي تنطوي على إحباط الذات ، يعتبر بمثابة طريقة تتجنب بها معالجة نفسك في الوقت الحاضر . وهكذا فإنك تلقى بالسلبية كلها على الماضي لتتجنب مسؤوليتك نحو الحاضر .

• ومن خلال إلقاءك مسؤولية على الماضي فإنك لا تتهرب فقط من ذلك العمل الشاق الذي تسعى من خلاله لتغيير نفسك الآن ، وإنما تتفادي كذلك المخاطر المصاحبة بهذا التغيير . فمن الأسر أن تقوم بتعجير نفسك من خلال الشعور بالذنب والتدبر على ما فات من أن تسلك هذا الطريق المحقوف بالمخاطر ، والذي تسعى من خلاله إلى التحسن .

• هناك ميل للاعتقاد بأنك إن شعرت بالذنب به فيه الكفاية وظلت تؤنب نفسك فإنك ستخفف بذلك عن نفسك المعاناة التي تشعر بها إثر سلوك سيئ قست به . إن هذا الكسب الخاص بتبرئة الذات والتخفيف من معدتها يعتبر بمثابة الأساس الذي تقوم عليه فكرة "السجن" التي قمنا بتوضيحها سابقاً . وكأن السجين يكفر عن أخطائه عن طريق الشعور بالذنب لفترة حويلة من الوقت . وكلما عظم الجرم كلما طالت فترة المنع الضرورية للحصول على العفو .

• ويمكن أن يكون الشعور بالذنب وسيلة للعودة إلى أمان الطئولة . تلك الفترة التي كانت تسودها الطمأنينة حينما كان يقوم الآخرون باتخاذ قرارات من أجلك والاهتمام بك . وبدلاً من أن تتعبد نفسك بالإعلاج في حاضرك ، تركز إلى

قيم الآخرين التي تستحضرها من ماضيك ، وبذلك يصبح النفع الذي يعود عليك هو أن تبقى نفسك من أن تكون مسئولاً عن حديثك .

• الشعور بالذنب هو طريقة مفيدة تقود فيها بإلقاء مسئوليتك الشخصية عن تصرفاتك على عاتق الآخرين . من السهل أن تشعر بالضغط على الطريقة التي يعامل بها الآخرون ، وأن تصرف عن نفسك هذا الشعور بالذنب . وأن تحمل الآخرين تبعات ما أنت فيه ، أولئك الذين لديهم من القوة ما يجبرك على أن تشعر به يرغبون فيه بما في ذلك الشعور بالذنب .

• يمكنك أن تحسني باستحسان الآخرين وإن كانوا غير راضين عن تصرفك وذلك من خلال الشعور بالذنب بسبب تصرفك هذا . فقد تقوم بإرتكاب مخالفة ما ، ولكن عن طريق تأييدك لنفسك ، فإنك تبين بذلك لهم أنك تعي جيداً الطريقة اللائقة التي كان ينبغي أن تتصرف بها . وأنت سوف تسعى للتصرف بها مستقبلاً .

• الشعور بالذنب هو وسيلة رائعة تحظى عن طريقها بشفقة الآخرين عليك حتى وإن كانت الرغبة في نيل هذه الشفقة على حساب كرامتك . وفي هذه الحالة تكون قد آثرت رضاء الآخرين لحالك على حبك وتقديرك لذاتك .

هكذا تحظى بكل هذه المكاسب الزائفة إذا تشبعت بالشعور بالذنب . إن الشعور بالذنب مثله مثل كل المشاعر التي تمنع الذات هو بمثابة اختيار يمكنك أن تقدم أو لا تقدم عليه . إن كنت لا ترغب في الشعور بالذنب ، وإن كنت تفصل التخلص منه بشكل نهائي

حتى تصبح متحرراً تماماً منه فأليك بعض الاستراتيجيات الأولية التي تساعدك على أن تجمع صحيفة الشعور بالذنب خالية.

■ بعض الاستراتيجيات التي تساعد على التخلص من الشعور بالذنب

• ابدأ في تغيير نظرتك للماضي. وانظر إليه نظرة جديدة. اعتبره فيه شيئاً يستحيل تغييره بالرغم من إحساسك به. لقد انتهى! إن أي شعور بالذنب لن يغير من ماضيك شيئاً. يمكنك أن تتبنى وتُجد العبارة التالية في نفسك "إن شعوري بالذنب لن يغير من الماضي شيئاً. ولن يسهم بشيء في التحسين من نفسي كإنسان". هذا النوع من التفكير سوف يساعدك في أن تميز بين الشعور بالذنب، وبين التعلم من ماضيك.

• اسأل نفسك ما الذي يمكن أن تتفاداه في حاضرِك إذا شعرت بالذنب والندم على ما فات. ومن خلال تركيزك على هذه النقطة، سوف تتخلص من الحاجة إلى الشعور بالذنب.

• ابدأ في قبول أشياء معينة عن نفسك، والتي قد قصت باختيارها رغم كراهية الآخرين لها. وبذلك إن وجدت معارضة لبعض سلوكياتك من قبل والديك أو رئيسك في العمل أو جيرانك أو حتى شريك حياتك فلا بد أن تعتبر هذا أمراً طبيعياً. تذكر ما قد أسلفناه من البحث عن استحسان الآخرين من الضروري أن يكون لديك الشعور بالاستحسان

لذاتك، كذلك فإن استحسان الآخرين لك أمر طيب لكن ليس له أهمية. وحينما لا تجد نفسك في حاجة إلى استحسان الآخرين سوف يختفي شعورك بالذنب، والذي لا يخلق أي نوع من الاستحسان.

• احتفظ بدفتر يومية خاص بالشعور بالذنب. وفيه بتدوين أية لحظات شعرت فيها بالذنب أو بالندم. اكتب فيها بدقة متى. ولماذا. ومنع من انتابك هذا الشعور. وما الذي تحاول تجليه في حاضرِك من خلال هذا التألم وذلك الأسى على ماضٍ قد ولى. وهذه الصحيفة ينبغي أن تزودك ببعض التأملات المفيدة لموطن الشعور بالذنب الخاص بك.

• أعد النظر في منظومة القيم الخاصة بك. أي من هذه القيم تؤمن به. وأيهما تتظاهر فقط أمام الناس بأنك تقبلها؟ قد بإعداد قائمة بكل القيم الزائفة، وحسم على أن نحيا حياتك في ضل منظومة أخلاقية قد وضعتها بنفسك لنفسك، لا أن نحيا في إطار منظومة أخلاقية قد فرضها عليك الآخرون.

• قم بإعداد قائمة بكل الأشياء السيئة التي قد فعلتها من قبل، واضع لنفسك درجة معينة تعبر عن قدر الشعور بالذنب المطلوب لكل منها، على مقياس تتراوح درجاته ما بين (١-١٠). قم بجمع هذه الدرجات وانظر هل يغير مجموع هذه الدرجات شيئاً في حاضرِك، سواء كان المجموع مئة أو حتى مليون. مستضئ لحظة الحاضر كما هي دون أدنى تغيير، وستجد أن كل مشاعر الذنب التي لديك ما هي إلا مضية للوقت.

• قم بتقييم النتائج الفعلية المترتبة على سلوكك. فبدلاً من أن تبحث عن شعور غامض تحدد من خلاله ما تفعل وما ترفضه في حياتك قم بتحديد مدى مـ حقيقته النتائج المترتبة على أفعالك من منعة ومنفعة لك.

• أعلم هؤلاء الذين يسعون لتلاعب بك في حياتك من خلال إشعارك بالذنب أنك قادر تماماً على تخطي خيبة أملهم فيك. فعندما تقول لك والدتك: وهي تحاول أن تولد لديك الشعور بالذنب "أنت لم تفعل ذلك" أو "سوف أقوم أنا بإحضار المقاعد، كن ما عليك هو أن تجلس هناك"، فعليك أن تعلم ردوداً جديدة "حسنٌ يا أمي، إن كنت مُصرة على أن تعرضي ظهرك لمخاطر من خلال حمل هذه المقاعد لأنك لا تستطيعين الانتظار لدقائق قليلة فإنني أعتقد أنه ليس بإمكانني أن أثنيك عن موقفك". إن هذا الأمر سيستغرق بعض الوقت ولكن سوف تبدأ سلوكياتهم في التغيير حينما يدركون أنه ليس بإمكانهم إجبارك على أن تركن إلى الشعور بالذنب. وحينما تغلب على ذلك الشعور بالذنب فإنك بذلك تكون قد تخلصت إلى الأبد من الهيمّة على مشاعرك ومن أي احتمال لتلاعب بك.

• قم بشيء تعرف أنه سوف يؤدي إلى شعورك بالذنب. فمثلاً حينما تصل إلى قُتْدَر، وتسجل اسمك عند موظف الاستقبال، وتجد خادماً مخصصاً لتوصيل النزل إلى غرفهم، يمكنك أن تعلن له أنك قادر على الوصول إلى غرفتك بمفردك وأنت تحمل حقبتك الوحيدة والصغيرة دون

الحاجة إليه. فإذا لم تستطع التخلص منه فعليك أن تخبره بأنه يضيع وقته وطاقته لأنك لن تقدم على دفع يقشيش لخدمة لا ترغب فيها. يمكنك أن تقضي أسبوعاً بمفردك إذا كانت لديك الرغبة في ذلك، ولا تُعر اهتماماً للاعتراضات التي تنفأها من أقران أسرتك، تلك الاعتراضات التي تثير لديك الشعور بالذنب. هذه النوعية من السلوكيات سوف تساعدك على التعامل مع هذا الشعور العارم بالذنب. والذي عودته لديك قطاعات شتى من المجتمع.

إن الشعور بالذنب في ثقافتك هو بمثابة وسيلة جيدة للتلاعب بالآخرين وهو بمثابة مضجعة للوقت كذلك. إن القلق وهو الوجه البشري للعنة يمشي الشعور بالذنب من انناحية التشخيصية لكنه يتركز بشكل كبير على المستقبل وعلى كل الأشياء المخيفة التي قد تحدث.

■ نظرة أعمق على القلق

ليس هناك شيء يستدعي القلق! ليس هناك مطلقاً أي شيء يستدعي ذلك. يمكنك أن تقضي ما تبقى من حياتك من الآن في أن تشعر نفسك بالقلق على المستقبل ولن يغير هذا القلق من الأمر شيئاً. تذكر أن القلق يُعرف على أنه الشعور بالعجز في الحاضر نتيجة توقع أشياء قد تحدث أو قد لا تحدث في المستقبل. لابد أن تحرص على ألا تخلط ما بين القلق على المستقبل والتخطيط له. فإذا كنت تقوم بالتخطيط للمستقبل، وكان اجتهادك وسعيك في حاضرك سيسهم في

مستقبل أكثر فعالية فإن هذا ليس بـ "قلق" إن القلق يحدث فقط عندما تشعر بالعجز في حاضرك بسبب ما قد يحدث في المستقبل.

وكيف أن مجتمعنا يُعزّز الشعور بالذنب فإنه يشجع أيضاً على القلق. وكما هي الحال في الشعور بالذنب فإنه يتم هنا اعتبار القلق على أنه نوع من الحرص والاهتمام. فإذا كنت حريصاً على إنسان معين فإن توليك على ذلك هو أن تظهر له قلقك عليه. وهكذا فإنك قد تسمع عبارات كهذه "بالطبع أنا أشعر بالقلق وهذا أمر طبيعي إذا كنت تحرص على شخص ما" أو "لا أستطيع أن أمنع نفسي من القلق والسبب هو أنني أحبك" وهكذا فإنك تبرهن على حبك بأن تقلق بالقدر المناسب في الوقت المناسب.

إن القلق موزن في ثقافتنا. فكل إنسان منا تقريباً يقضي قدراً مبالغاً فيه من لحظات حاضره وهو ينتابه القلق على المستقبل. يقضي كل هذا الوقت في شيء. ليست هناك لحظة واحدة من القلق قد تحسن أو تغير من شيء في الحقيقة فإن القلق من المرجح جداً أن يساعد على أن تكون أقل فعالية وكفاءة في تعاملك مع الحاضر. وعلاوة على ذلك فإنه ليست هناك علاقة بين القلق والحب الذي يقوم على أساس علاقة يكون لكل طرف من الطرفين فيها الحق في أن يكون على النحو الذي يختاره لنفسه دونما أية شروط واجبة التنفيذ يفرضها عليه الطرف الآخر.

تخيل أنك كنت تعيش في عام ١٨٦٠ في بداية الحرب الأهلية الأمريكية، وتخيل أن الدولة كانت تستعد للحرب، وكان عدد سكان الولايات المتحدة وقتذاك اثنين وثلاثين مليون نسمة تقريباً.

تخيل أن لدى كل واحد من الـ ٣٢ مليون نسمة مئات الأشياء التي تُعزّز بالقلق وأن كل واحد يقضي كثيراً من لحظاته حاضره وهو يأتي ويترقب المستقبل. القلق ينتابهم بسبب الحرب وضمن الغذاء والخدمة العسكرية والاقتصاد وكل الأشياء التي قد تنقص عليهم حاضره. وفي عام ١٩٧٥، وبعد مرور ١١٥ عاماً أصبح هؤلاء الذين كان ينتابهم هذا القلق في حداد الموتى ولم يُسهم القلق لا من بعيد ولا من قريب في تغيير أية لحظة مما أصبح الآن من وقائع التاريخ. نفس الشيء. ينسحب على الأوقات التي تقلق فيها حينما تُسكن الأرض بمخلوقات جديدة تدماً، هل ستزيد اللحظات التي تقضيها في قلق وهل ستغير من الأمر شيئاً؟ لا. وهل ستغير الأوقات التي تقضيها في قلق في حاضرك من الأشياء التي تقلق بشأنها أقول لا ثانية. إذا فإن الشعور بالقلق من المواضع التي تحتاج منك إلى تهذيب وتحسين لأنك بذلك تقوم بتضييع تلك اللحظات القيمة من حاضرك بسلوك لن يعود عليك بأي نفع.

إن جوانب كثيرة من القلق الذي ينتابك تتعلق بأشياء خارج نطاق سيطرتك. يمكنك أن تقلق كما تشاء بسبب توقع الحرب أو حدوث أزمة اقتصادية أو مرض محتمل ولكن هذا القلق لن يحقق لك السلام والرفاهية أو الصحة. إنك كفرد ليس بوسعك أن تتحكم ولو بقر يسير في أي من هذه الأشياء. زد على ذلك أن الكارثة التي أنت قلق بشأنها كثيراً ما يتبين أنها أخف بكثير مما قد تخيلت.

"هاروك" هو إحدى الحالات الخاصة التي تعاملت معها لشهور عديدة، وذكر عمره ٤٧ عاماً. لقد كان يشعر بالقلق من أن يُطرد من

عمله ويصبح عاجزاً عن إحالة أمرته. لقد كنّ يتنابه الشعور بالقلق رغماً عنه. وبدأ وزنه يتناقص. وأصبح غير قادر على النوم، وكان يمرض كثيراً. وفي جلسات الإرشاد النفسي كنت أتحدث إليه عن عدم جدوى القلق، وكنت أرغبه في أن يشعر بالرضا، ولكن هارولد كان قنوطاً بمعنى الكلمة، وكان يشعر بأن المسؤولية تحتم عليه أن يقلق بشأن الكارثة الوشيكة والمحتملة في كل يوم. وفي النهاية وبعد أن قضى شهوراً في قلق مستمر تنقّى خطبته بفصله وأصبح عاطلاً للمرة الأولى في حياته، وفي خلال ثلاثة أيام حظي بوظيفة أخرى يتلقى فيها عائداً أكبر ناهيك عن الرضا الذي شعر به والاضئنان في عمله الجديد. لقد استغل حاجته الشديدة إلى الوظيفة في أن يبحث عنها ويحدها في وقت وجيز. لقد كان يحته سريعا وبلا هوادة. وقد اكتشف أن كل ما كان ينتدبه من قلق لم يُجده بشيء. فأسرته لم تمت جوعاً ولم يصب بالانهيار كما كان يتوقع. إن هذا الذي حدث يشبه تلك الصور الغامضة والكثيبة التي تولد فيها الشعور بالقلق والتي نعيش بأذهانتنا وتفاجئ في النهاية بالخير العميم. رغم أننا كنا نترقب الشر لقد تعلم هارولد أنه لا نفع من وراء القلق ولقد بدأ بالفعل في تبني أسلوب جديد في حياته لا يقوم على القلق.

ربما تكون كهذا الشخص القلق الذي يحترق القلق. وتقوم في حياتك باختلاق ضغوط وتوترات نفسية لا داعي لها لأنك قد اخترت لنفسك الشعور بالقلق على كل أمر من أي نوع كان. أو ربما تكون من فئة الذين ينتابهم القلق بصورة ثانوية وفقط قيما يتعلق بمشكلاتهم الشخصية. فيما يلي قائمة بها الإجابات الأكثر شيوعاً عن هذا السؤال "علام تقلق؟"

■ نماذج من ثقافتنا لسلوكيات

تنصوي على مشاعر القلق

لقد كنت أجمع هذه البيانات من مائتين من البالغين في محاضرة في مساء أحد الأيام. إنني سأطلق على هذه الورقة "صحيفة القلق" مثلاً أطلقت على السجل الخاص بالشعور بالذنب. والعناصر الواردة بهذه القائمة ليست مرتبة طبقاً لمعدل حدوثها أو لدى أهميتها. وينبغي ملاحظة أن الجمل الموجودة بين القوسين تمثل أنواعاً معينة من العبارات التي تعبر القلق.

صحيفة القلق

بني (أشعر بالقلق على) من

١. أطفالي ("كل شخص يشعر بالقلق على أطفاله، لن أكون أباً حانياً إن لم أقلق عليهم. قبل تُنكر عليّ ذلك؟")
٢. صحتي ("إذا لم تشعر بالقلق على صحتك فقد تموت في أي وقت")
٣. الموت ("لا يرغب أحد في الموت والكل يتنابه القلق منه")
٤. وظيفتي ("إذا لم تشعر بالقلق على وظيفتك فقد تفقدتها")
٥. الاقتصاد ("لا بد أن نشعر بالقلق على اقتصاد بلدنا، فيبدو أن رئيسنا غير مهتم بالأمر")
٦. أن تصيبك أزمة قلبية ("كن شخص معرض للإصابة بأزمة قلبية في أي وقت. أليس كذلك؟ فقد يتوقف القلب عن النبض في أي لحظة")

٧. الأمن ("إذا لم تشعر بالقلق من أن يضيع الأمن منك فسوف تجد نفسك في أحد الملاجئ أو منتظراً لعصف ما يسمى الكفالة الاجتماعية")

٨. سعادة زوجتي/زوجي ("لعل الله كم أفضى من الوقت وأنا أشعر بالقلق عليه/عليها، وعلى سعادته/سعادتها ومع ذلك فأناس لا يقدرون ذلك")

٩. هل ما أقوه به هو الصواب؟ ("دائماً ما أشعر بالقلق والخشية من ألا أقوم بأعمالي على الوجه الصحيح وبهذه الطريقة أقوم بإداء أعمالي كما ينبغي")

١٠. أشعور بالقلق من عدم إيجاب طفل سليم إن كنت حاملاً ("كل أم حامل يشغلها هذا الأمر")

١١. الأسعار ("لأنني أشعر بالقلق من ذلك وإلا ارتفعت فجأة دون أن ندري")

١٢. الحوادث ("دائماً ما أخشى أن يقع حادث لزوجي/زوجتي أو أولادي. وهذا شعور طبيعي. أليس كذلك؟")

١٣. أن يظن بي الآخرون ظن السوء ("أخشى أن يستاء مني أصدقائي")

١٤. وزني ("لا أحد من الناس يرغب في أن يكون بديناً ولذلك فمن الطبيعي أن أشعر بالرهبة من أن يزيد وزني بعد تناقصه")

١٥. المال ("لم يحدث أن كان معنا ما يكفينا من مال قط وأخشى أن يأتي اليوم الذي نصبح فيه عالة.")

مشاعر وأحاسيس لا نتمتع من ورائها، الشعور بالذنب والقلق

١٦. أخشى أن تتعطل سيارتي ("إنها متهالكة وأنا أقوم بقيادتها على الطريق السريع. إذاً لابد أن يتتابني القلق من أن تتعطل وبما قد يترتب على تعطلها")

١٧. أشعر بالقلق من الفواتير ("الكل يخشى من دفع الفواتير. إن لم يثبت الشعور بالقلق منها، فأنت ست إنساناً")

١٨. وفاة والدي ("إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل إن مات والدي. إن هذا يسبب لي شعوراً غارماً بالقلق من أن أبقى وحيداً. أعتقد أنني لا أستطيع أن أتقبل ذلك")

١٩. حالة الجو ("ألم قد خطفت لقضاء نزهة وزيت تمطر السماء. أخشى ألا يسقط الجليد فلا أمارس هواية التزلج")

٢٠. أخشى من الشيخوخة ("لا أحد يريد الشيخوخة ولا يمكنك خداعي. الجميع يشغل هذا الأمر". "إنني لا أعرف ماذا سوف أفعل حينما أصل إلى سن التقاعد. هذا الأمر يشغلني كثيراً")

٢١. السفر بالطائرة ("أنتم تسمعون كثيراً عن حوادث الطائرات")

٢٢. أشعر بالقلق على مشاعر ابنتي ("كل أب يجب أن يحب ابنته يخشى أن تجرح كرامتها أو تحدث لها متاعب في حياتها")

٢٣. أشعر بالرهبة من الحديث أمام التجمعات ("أشعر بالتحجر أمام أي حشد من الناس وبنيتي حالة شديدة من القلق كما لو كانت حالة من الجنون حينئذ أريد الحديث إليهم")

٢٤. الشعور بالقلق حينما لا يتصل الزوج/الزوجة ("شيء طبيعي أن أشعر بالقلق حينما لا أعلم مكان من أحب، وعندما لا أعرف إن كان في مشكلة الآن أم لا")

٢٥. الذهاب إلى المدينة ("المدينة بالنسبة لي كـ الأوغال. هل يمكن أن يشد أحد يد قد يحدث. إنني كلما دخلت المدينة انتابني القلق"، "بائساً ما أخشى ألا أجد بكائناً خالياً أوقف فيه سيارتي")

ير تصبح حالة القلق أشد وأعتى من ذلك كله حينما...

٢٦. لا تجد شيئاً تعلق عليه فتقلق ("إنني لا أستطيع أن أجلس حينما يكون كل شيء على ما يرام. إنني أشعر بالقلق من عدم معرفتي لما قد يحدث")

لقد جمعت صحيفة القلق هذه من عدة من الناس يعيشون في إطار ثقافتنا. يمكنك أن تعطي درجات تعبر عن مقدار القلق الذي يتناوب بسبب كل أمر من الأمور السابقة. اجمع هذه الدرجات. فهما بلغت الدرجة النهائية التي تحصل عليها. فلن يتفعل القلق بشيء.

لكي نتخلص من هذا الشعور بالقلق فمن الضروري أن نفهم أولاً الدافع وراءه. إن القلق إن كان يمتد جانباً كبيراً من حياتك فيمكنك أن تراه على أنه جذوراً تاريخية كثيرة. ولكن ما المكاسب التي تجنيها من وراء القلق؟ إنها مشابهة لتلك المكاسب التي تجنيها من شعورك بالذنب وذلك لأن كلا من القلق والشعور بالذنب من سلوكيات امتنان الذات وهما يختلفان فقط في الاتجاه الزماني. ففي

حين أن الشعور بالذنب يركز على الماضي، ينصب القلق على المستقبل.

■ المكاسب السيكولوجية التي تجنيها من وراء شعورك بالقلق

إن القلق بمثابة تشط يستنزف حاضرك. إنك حين تقوم بتعميق نفسك وتعجزها في حاضرك بسبب رهائك من وقت سوف يأتي مستقبلاً فإنك بذلك تتمكن من تجاوز الحاضر إلى المستقبل. وبذلك تهرب من هذا الحاضر الذي يتهددك. أنا مثلاً قمت بقضاء صيف عام ١٩٧٤ في كاراميرسل بتركيا. وكنت أقوم بالتدريس ويتألف كتاب عن الإرشاد النفسي. عادت ابنتي التي في السابعة من عمرها مع والدتها إلى الولايات المتحدة. ومع أنني أحب الكتابة فإنني أجدها عملاً شاقاً ويتطلب قدراً كبيراً من ضبط الذات. فقد تأتي علي أوقات أجلس فيها على الآلة الكاتبة وتكون الورقة التي من المفترض أنني سأكتب عليها معدة للكتابة ومحددة انهماش وفي مكانها لخصيص على الآلة فجاء أفكراً شتى تتعلق بابنتي "تراسي لين"، وتتابعني الظنون. ماذا قد يحدث إذا ركبت ابنتي دراجتها، ونزلت الشارع ولم تنبه الطريق؟ أمل أن يتم مراقبتها وهي في حضام السباحة لأنها تميل إلى القهقور واللامبالاة وقبل أن أتنبه إلى نفسي تكون قد مرت على ساعة انتابني فيها الشعور بالقلق. كن هذا القلق لم يحقق لي أي نفع بالطبع ولكن طالما أنني تمكن من استفاد لحظات الحاضر. وأنا أشعر بالقلق فإنني لم أكن في حاجة إلى سحابة نفسي وحملها على الكتبة. يا له من مكسب رائع حقاً!

• يمكنك أن تتجنب المخاطرة أو المجازفة عن طريق إحساسك بالقلق وجعله مبرراً لعجزك وجمودك. إذ كيف يمكنك أن تتخذ الخطوات العملية للتغيير من حالك وأنت مستغرق في هذا الشعور بالقلق في حاضرك؟ لا يمكنني أن أقوم بأي شيء إنني أشعر بالقلق الشديد منه. إن هذا من التحيب الذي قد شاع والذي يحقق لك مكسباً عظيماً بأن يجعلك ساكناً حائداً. وبذلك يجنبك المجازفة لاتخاذ خطوات عملية للتغيير من حالك.

• يمكنك أن تدلل على اهتمامك وحرصك على شخص ما عن طريق القلق. فالقلق بمثابة الدليل على أنك أب حان أو زوج صالح... إلخ. هذا مكسب طيب رغم أنه يقتصر إلى منطقية وسلامة التفكير.

• إن القلق بمثابة تبرير ميسور وحجة سهلة تفند من خلالها سلوكاً معيناً ينضوي على إحباط الذات. فإن كان لديك زيادة في الوزن مثلاً فإنك بلا شك تتناول الطعام بصورة أكبر حينما تشعر بالقلق، ومن ثم يكون لديك المبرر الحسي المعقول الذي يمكنك من خلاله التثبت بسلوك الشعور بالقلق. بالمثل فإنك حين تجد أنك تَدْخُن بشكل أكبر في مواقف ومواقف القلق يمكنك أن تستغل هذا الشعور لتجنب الإقلاع عن التدخين. وتنطبق نفس المنظومة التي تشتمل على تلك المكاسب العصابية على نطاقات عديدة كالزواج والصال والصحة وما شابه. والقلق يساعدك على أن تتجنب التغيير. فلأن تشعر بالقلق من آلام الصدر أسهل بكثير من أن

تجازف لاكتشاف الحقيقة وتجد نفسك بعدها مضطراً لأن تتعامل مع نفسك بصراحة ووضوح.

• إن شعورك بالقلق يمنعك من أن تعيش. فالشخص الذي يتنابه حاسة من القلق لا يبرح مكانه ويطلق التفكير في كل شيء. أما الإنسان العملي فهو يأخذ الحياة بجدية. إن القلق هو طريقة ذكية تُحد من نشاطك. فلأن تشعر بالقلق أسهل بكثير من أن تصبح إنساناً إيجابياً وفعالاً.

• إن القلق يمكن أن يسبب القرح وقرط ضغط الدم والتشنجات والتوتر وآلام الرأس والظهر وما شابه. وفي حين أن هذه النتائج قد لا تبدو بالكسب فإنها تؤدي إلى لقمة أنظار الآخرين إليك وتبرير جانباً كبيراً من إشقائك على ذاتك وراثتك لها. وهناك كثير من الناس قد يؤثرون الرثاء لحالهم على أن يكونوا إيجابيين.

والآن وبعد أن فهمت المنظومة السيكلوجية التي تعزز وتقوي من تشبك بالقلق بإمكانك أن تبتكر بعض الاستراتيجيات التي تحتاج منك إلى بذل الكثير من الجهد حتى تتخلص من جراثيم القلق العنيدة التي تتوالد وتتكاثر في موطن الضعف هذا.

■ بعض الاستراتيجيات للتخلص من القلق

• ابدأ في تغيير نظرتك إلى لحظات حاضرك وانظر إليها باعتبارها أوقاتاً ينبغي أن تعيشها بدلاً من أن تستغرق في الانشغال على المستقبل. وحينما يتناوب الشعور بالقلق

وتفرك ذلك، بطرح على نفسك هذا السؤال: "ما الذي يمكن أن أتجنبه الآن من قصدي لهذه اللحظة في قلق؟ ثم ابتدا بمهاجمة ما تحاول تجنبه مهما كان، إن أفضل ترياق لمجابهة القلق هو اتخاذ الخطوات العملية. أخبرني أحد عملائي والذي كان يعاني فيما سبق من القلق بأنه تمكن من التغلب عليه مؤخراً، ففي أحد التجمعات التي يقضي فيها الناس اجازاتهم كان يتجول في حمام البخار (السونة) في ظهيرة أحد الأيام. وقابل هناك رجلاً آخر لا يستطيع أن يقضي إجازته بسبب متاعبه وقلقه الشديد. لقد قام بسرد جميع الأشياء التي تسبب له هذا القلق وهي عينها تلك الأشياء التي كنت تُقلق عميلي كذلك. لقد ذكر الرجل سوق الأوراق المالية (البورصة). وصرح بأنه لا يشعر بالقلق من التقلبات الطفيفة التي قد تحدث، وأوضح أنه في خلال ستة أشهر قد يحدث له انهيار فعلي، وهذا هو الشيء الذي كان يُقلقه بحق. ولقد تبين عميلي كس الأشياء التي ينبغي أن يشعر بالقلق منها بعد ذلك قام بممارسة لعبة كرة المضرب لمدة ساعة، واستمتع بلعب كرة القدم مع بعض الأطفال الصغار، وشارك زوجته في مباراة تنس طاولة والتي استمتعا بها كثيراً. وفي النهاية وبعد ثلاث ساعات عاد ثانية إلى حمام البخار. أما صديقه الجديد فقد ظل على حاله من القلق وبدأ ثانية في تذكر أشياء تزيد من قلقه. وهكذا قضى عميلي لحظات حاضره في انتعاش واستمتع في حين أن صاحبه قام بتضييع لحظات حاضره في قلقه. هذا إضافة إلى

أن قلق هذا الرجل لم يغير شيئاً من واقع سوق الأوراق المالية (البورصة).

• ينبغي أن تدرك أن الشعور بالقلق متصف تماماً للطبيعة والعقل. اطرح على نفسك هذا السؤال مراراً وتكراراً "هل سوف يغير قلقي الزائد في الأمور من شيء؟"

• يمكنك أن تحد من فترات الشعور بالقلق عن طريق تخصيصك لوقت معين تشعر فيه بالقلق. ولتطلق عليه "وقت القلق". قم بتخصيص ١٠ دقائق للقلق في الصباح وبعد الظهر. يمكنك أن تستغل هذه الأوقات في الشعور بالقلق من كل كارثة محتملة الحدوث. بعد ذلك استغل قدرتك على التحكم في تفكيرك وقم بتأجيل الشعور بالقلق إلى أن يات "وقت القلق" سوف تدرك وبسرعة الحداقة التي ترتكبها بتضييع أي وقت في الشعور بالقلق وسوف تتفكك في النهاية من التخلص تماماً من موطن القلق هذا.

• يمكنك إعداد قائمة خاصة بالقلق تقوم فيها بتدوين كل الأشياء التي سببت لك هذا القلق بالأمر والأشياء الماضية وحتى السنة الماضية، وانظر وتأمل هل أفدك القلق بشيء. قم بحضور الأشياء التي حققت بالفعل والتي كنت تسبب لك شعوراً بالقلق فيما قبل. سوف تدرك بسرعة أن القلق ما هو إلا سلوك يؤدي إلى كثير من الضرر والأضرار. إنه لا يسهم بأي شيء في تغيير المستقبل، وغالباً ما يتبين أن المحنة المتوقعة ما هي إلا أمر ثانوي بل وأحياناً يتضح أنه منحة

• يمكنك أن تسأل نفسك هذا السؤال الذي عن طريقه تستأصل القلق "ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي (أو لهم) وما احتمال حدوثه؟" سوف تكتشف الحقيقة التي ترتكبها حين تستسلم لهذا الشعور بالقلق.

• اختر لنفسك عن قصد سلوكاً معيلاً يتناقض ويتضارب بشكل مباشر مع مبررات القلق العنادة لديك. فإذا كنت تقوم بالأدخار "المهري" من أجل المستقبل وتتناوب دوماً حالة من القلق من ألا يكون معك مال كاف في يوم آخر فابدأ في إنفاق ما لديك من مال في يومك الحاضر كن بهذا العم الشري الذي كتب في وصيته "أقول وأنت يكامل قواي العقلية أنني أتفقت كل ما لدي من مال حينما كنت حياً".

• ابدأ في مواجهة المخاوف التي لديك بتفكير صائب وسلوك بناء. قامت إحدى صديقاتي مؤخراً بقضاء أسبوع في جزيرة بعيدة عن ساحل كونتيكت. وكانت تستمتع بالسير لمسافات طويلة واكتشفت بسرعة أن هذه الجزيرة بها كثير من الكلاب المتوحشة. فقررت أن تتغلب على فرعها وعلى خوفها من أن يعضها أحد هذه الكلاب أو ينفش أحد أطرافها، على أسوأ الأحوال. فقامت بحمل حجر في يدها (للاضغدن) وقررت ألا تظهر أي علامة تدل على الخوف حينما تقترب الكلاب منها. لقد رفضت أن تتقهقر حينما أخذت الكلاب في الشياح وفي الجري نحوها. والكلاب حينما تحاول مهاجمة شخص وتجد أنه لا يعيرها اهتماماً بل يسير في طريقه بثبات فإنها تعرض عنه وتبتعد. وعلى الرغم من

أنني لا أدعو إلى سلك مسالك الخطر إلا أنني أؤمن بقوة بأن المواجهة القوية للخوف أو للقلق هي أفضل طريقة للتخلص منه واقتلاعه من حياتك.

هذه بعض الوسائل التي يمكن أن تساعدك على التخلص من القلق الذي قد تواجهه في حياتك. لكن هناك سلاح أكثر تأثيراً وفعلية في التخلص من القلق ألا وهو التصميم والعزم الأكيد على نحو هذا السلوك العصابي من حياتك.

■ أفكار نهائية عن القلق والشعور بالذنب

إن لحظة الحاضر هي أساس فهمك لمشورك بالذنب ولشعورك بالقلق وما يترتب عليهما من سلوكيات. عليك أن تتعلم كيف تعيش حاضرك وألا تضيع لحظات هذا الحاضر في أفكار تتعلق بالماضي والمستقبل وتصيبك بالعجز والجمود. ليس بوسعك أن تحيا أي لحظة أخرى سوى لحظة الحاضر ولكن بدلاً من أن تدرك ذلك، تقوم بتضييع ذلك الحاضر في مشاعر الذنب والقلق التي لا جدوى منها.

■ استكشاف المجهول

فقط من يشعر بعدم الأمان هو الذي يناضل من أجل الأمان.

ربما تكون خبير أمن، أي الشخص الذي ينأى بنفسه عن المجهول. ويفضل على ذلك أن يعرف دائماً إلى أين هو ذاهب، وما الذي يمكن أن يكون في انتظاره حينما يصل إلى هناك. إن التدريب البكر في مجتمعنا يتجه إلى التشجيع على اتخاذ الحيطة والحذر على حساب حب الاستطلاع ويتجه إلى إبطاء الأمن والسلامة على حساب المخاطرة والمجازفة. فتسمع من يقول لك "تجنب ما هو مثير شك" و "لا تمكث إلا في الأماكن التي تعدها" و "لا تتجول أبداً في مكان مجهول". تلك الرسائل البكرية يمكن أن

تصبح بمثابة عائق يحول بينك وبين تحقيقك لذاتك، وتحول بينك وبين تحقيق المعادة لنفسك في حاضرِك بثقَى الطرق

"ألبرت أينشتاين" - ذلك الرجل الذي كرس حياته لاستكشاف المجهول - قال في مقالة تحت عنوان "ما أنا مؤمن به" في Forum (أكتوبر ١٩٣٠):

إن أحمل شيء يمكن أن يحربه ويعيشه هو المجهول. إنه المصدر الحقيقي لكل العلوم والفنون.

وربما قال أيضاً إن المجهول هو مصدر النمو والارتقاء والإثارة كذلك.

ومع ذلك فإن الكثير جداً من الناس يساوون المجهول بالخطر إنهم يعتقدون أن الهدف من الحياة هو التعامس مع الحقائق، وأن يكون لديك علم دائم بوجهتك. فالمتهورون فقط هم الذين يقدمون على المجازفة لاستكشاف الجوانب الغامضة والمجهولة في الحياة فيكون مصيرهم الذهول والجراح بل الأسوأ من ذلك عدم الاستعداد. حين كنت من بين أفراد فريق الكشافة الصغار كانوا يأمرؤنك بأن تتأهب وتستعد لأي موقف. ولكن كيف يمكنك الاستعداد والتأهب لأرتياد المجهول؟ من الواضح أن ذلك ليس بإمكانك، لهذا فعليك أن تتجنب الأمر وحتى لا توقع نفسك في حرج. عليك أن تؤثر الأمر: لا تجازف. واتبع خرائط الطريق؛ حتى وإن كانت غيبية ومملة!

وبدا يتناوب نوع من السأم والتعب من سعيك وراء كل هذا اليقين وكل تلك الحقائق خاصة وأنت تعرف أن يومك هذا

لا يختلف كثيراً عن أمسك أو عن غدت (وكانك تعرف ما سوق يحدث في يومك فليس أن تعيشه). ولا يمكنك أن تنسى وتحسن إذا كنت تعرف الإجابات فليس أن يتم طرح الأسئلة من المؤكد أنك لا زلت تذكر الأوقات التي كنت تعيش فيها بتلقائية وكنت تقوم فيها بما تشاء وكنت تنتظر فيها المجهول بلهفة وشوق.

إننا نسمع رسائل ثقافية تدعو إلى اليقين وراء اليقين طيبة حياتنا وهذه الرسائل تبدأ من الأسرة ويقوم المعلمون بتربيتها فيتعلم الطفل ألا يقيم على التجريب ويتم تشجيعه على أن يتجنب المجهول. "حذار من أن تبعد". "النوم بالإجابات الصحيحة". "عيب أن نلظ مع من هم من نفس طبيعتك وجنسك" إن كنت لا زلت تثبت بهذه الرسائل التي تشجعك على أن تختار طريق السلامة فلقد حان الوقت لأن تتحرر من هذا القيء عليك أن تتخلص من فكرة أنك لا تستطيع أن تجرب أنواعاً جديدة من السلوكيات التي يشوبها الغموض. إنني أؤكد لك أنك قادر على ذلك إن اخترت هذا ولكن عليك أولاً البدء في فهم الفعل الشرطي العكس الذي يجعلك تتجنب ارتياد الخبرات الجديدة.

■ الافتتاح على الخبرات والتجارب الجديدة

إذا كنت تؤمن بنفسك تماماً فلن تجد أن هناك شيئاً مستحيلاً. إن السلسلة الكاملة لخبرات البشر بين يديك لتستمتع بها فقط إن عزمت على المغامرة وعلى ارتياد المجهول الذي ليس به ضمانات. فكر في هؤلاء العباقرة الذين حققوا نجاحاً مذهلاً في حياتهم. إنهم

يكونوا من أولئك الذين يتقنون شيئاً واحداً فحسب. ولم يكونوا من الذين يتجنبون المجهول. فمثلاً ينشأ من قرانكين ولونديج فان بيتروفن وليوناردو دافنشي وألبرت أينشتاين وجاليليو وبرتراند راسل وجورج برناردشو وروستون تشرشل وغيرهم كثيرون كانوا رواداً مغامرين. لقد ارتادوا كل جديد واستكشفوا كل غامض. إنهم بشر مثلك إلا أنهم يختلفون في الإرادة القوية التي كانت لديهم والتي عن طريقها استطاعوا أن يجتازوا تلك المناطق التي لم يجزؤ أحد أن يظاها. لقد قال ألبرت شفايتزر وهو أحد رجال عصر النهضة "إنني لا أستحيل على نفسي القيام بشيء طالما أنه في متناول البشر". يمكنك أن تنظر إلى نفسك من منظور جديد وأن تتفتح على تلك الخبرات التي لم تكن تتصور في يوم من الأيام أنك قد تتمكن من اكتسابها. فإن لم تفعل ذلك فما عليك إلا أن تقوم بما اعتدت القيام به وب نفس طريقك الممهدة إلى أن تنقضي حياتك. إنها الحقيقة الوحيدة التي يذكر بها العظماء. وتكمن عظمة هؤلاء عموماً في قدرتهم على الاستكشاف وفي جرأتهم وإقدامهم على ارتياد المجهول.

إن انفتاحك على خبرات جديدة تعني التنازل عن الفكرة التي مفادها أنه من الأفضل أن تقبل وتتحمل شيئاً مألوفاً بالنسبة لك من أن تسعى لتغييره لأن التغيير مخوف بالريبة والشك. وربما تكون ممن يقيمون الاتجاه الذي يرى أن "الإنفس" (أنت) هشة وضعيفة ويمكن أن تتحطم وتتهشم بسهولة إذا استكشفت المجهول. إن هذه خرافة. أنت قلعة حصينة من القوة لن تنهار ولن تتداعي إذا صادفت شيئاً جديداً. في الحقيقة فإنك سوف تحظى بفرصة أكبر تتفادى بها الانهيار السيكولوجي إذا تخلصت في حياتك من بعض

الروتين والرتبة. إن المثل يسبب الوهن، وهو أمر غير صحي من الناحية السيكلوجية. وحينما تفقد الإثارة والإقبال على الحياة فمن الوارد أن تتلف صحتك. ولن تقدم على أن تختار نفسك الانهيار العصبي الخرافي إن أنت أضفت إلى حياتك جانباً من الشك والذي يحقق لك نوعاً من الإثارة فيها.

وقد تكون أيضاً من أولئك الذين يتبنون هذه الفكرة "إذا كان الأمر غير مأبوف بالنسبة لي فعلى أن أبتعد عنه" والتي تحول بينك وبين الانفتاح على خبرات جديدة. وبذلك إذا رأيت بعضاً من الصم يتحدثون فيديهم بلغة الإشارة فإنك تراقبهم بغضب، لكنك لا تحاول أبداً أن تتحدث معهم أو تشاركهم في حوارهم. نفس الشيء يحدث حينما تقابل أناساً يتحدثون بلغة أجنبية فبدلاً من أن تستببط وتستكشف حوارهم، وبدلاً من أن نحاول مشاركتهم في حديثهم ولو بقدر يسير، نركب إلى الابتعاد وتجنب استكشاف هذا الاتصال المجهول الذي يشتم بلغة أخرى غير لغتك أنت. هناك أشخاص وأنشطة لا حصر لها تعتبر ممنوعة لسبب أنها مجهولة وهكذا فإن المعقنين والمتخلقين وغيرهم ممن شابههم يندرجون تحت فئة الغبوض.

وقد تكون من هؤلاء الذين يعتقدون أنه لا بد من وجود سبب أو مبرر للقيام بشيء ما وإلا فما المغزى من قيامك به؟ هراء! يمكنك أن تقوم بأي شيء تريده فقط لأنك تريده. لست في حاجة إلى مبرر أو سبب لنقوم بأي شيء. إن البحث عن سبب أو مبرر لكل شيء هو نوع من التفكير يحول بينك وبين الخبرات الجديدة والثيرة. فحينئذ كنت صغيراً كنت تلعب بالجنتب (جراد صغير) لمدة ساعة ولم يكن

هناك من سبب أو مبرر لذلك سوى أنك كنت ترغب في هذا اللعب أو ربما كنت تقوم بتسلق جبل أو برحلة استكشافية في الغابات لا من أجل شيء سوى أنك كنت تريد ذلك. ولكن حينما أصبحت راشداً فعليك أن تترك السبب أو المبرر وراءه فبإمكانك بأي شيء. إن هذا النوع بالبحث عن الأسباب يحول بينك وبين الانفتاح والنمو. سوف تنعم بقدر كبير من الحرية حينما تعلم أنك لست في حاجة لتبرير أي شيء لأي إنسان بما في ذلك نفسك.

كتب "إرسون" في يومياته الصادرة بتاريخ ١١ أبريل ١٩٣٤

"أربعة من الشعابيل تنس صعوداً وهبوطاً من حفرة بلا هدف واضح. لا يأتونوا. ولا من أجل التكاثر ولكن فقط يشلون".

يمكنك أن تقوى بأي شيء تريده فقط لأنك تريده وإن لم يكن وراءه مبرر. إن هذا النوع من التفكير سوف يفتح أمامك آفاقاً جديدة من الخبرات. وسوف يعينك على التخلص من الشعور بالخوف من المجهول. ذلك الشعور الذي ربما تكون قد اتخذته أسلوب حياة.

■ الصرامة في مقابل التلقائية

تأمل وافحص مدى تلقائيتك من كثب. هل بإمكانك الانفتاح على شيء جديد أم أنك تتشبث بسلوكك المعتاد بصلاية وصرامة؟ إن التلقائية تعني القدرة على تجريب أي شيء بصورة عفوية فقط لأنك تستمتع به. وقد تكتشف أنه شيء لا يسبب لك أية متعة وتكتك استمتعت بتجريبه وإتقانه. من المحتمل أن يتفندك الآخرون

ويهتمونك بالامبالاة وبالإهمال. ولكن ما قيمة تلك الأحكام التي يصدرها الآخرون حينما تقضي هذا الوقت الرائع وأنت ترتد المجهول. هناك الكثيرون من ذوي الكفاءة الاجتماعية المرموقة يجسّدون أن العيش بعفوية أو بتلقائية أمراً صعباً للغاية. إنهم يعيشون حياتهم بطريقة صارمة ويسيرون بغير إدراك منهم مع التيار. فمثلاً يقوم الديمقراطيون والجمهوريون في الولايات المتحدة بتأييد تصريحات قادة الحزب ويصوتون لصالحهم. وغالب ما يتم عزل بعض الموظفين من مجلس الوزراء لأنهم يتحدثون بعفوية وأمانة. فالتفكير المسبق يُكبح جناحه، وهناك خطوط حمراء لا ينبغي الخروج عنها عند التفكير والكلام. فالأشخاص الذين يتفنون مع كل الآراء وليست لديهم أفكار مستقرة لا يعرفون التلقائية والعفوية. إنهم يخافون بصورة يائسة من المجهول فيسرون مع التيار. إنهم يفعلون ما يؤمرون به. هؤلاء لا يعرفون روح المخاض ولكن يتمسكون بالقيام بما هو متوقع منهم بتحجر وبصلابة. أين أنت من هؤلاء؟ هل يمكنك أن تستشعر بذاتك؟ وهل تستطيع أن تسلك طرقاً تقودك إلى المجهول؟

إن الإنسان الجامد لا ينمو ولا يتحسن أبداً. فهو يميل إلى القيام بالأشياء بنفس الطريقة التي اعتاد عليها. أحد زملائي الذين يقومون بتدريس مقررات الدراسات العليا للمعلمين، يقوم كثيراً بطرح هذا السؤال على المتدربين الذين أمضوا ثلاثين عاماً أو أكثر في التدريس: «هل قمت بحقيقة التدريس لمدة ثلاثين عاماً أم قمت بالتدريس لعام واحد ثلاثين مرة؟» وأنت قارئ العزيز هل عشت بحق ١٠٠١٠ يوم أو أكثر أم عشت يوماً واحداً بشكل مكرر ١٠٠٠٠ مرة؟ إن هذا سؤال

طيب يمكنك أن تطرحه على نفسك وأنت تسعى لمزيد من التلقائية والعفوية في حياتك.

■ التحامل والقسوة

إن القسوة هي أساس كل أشكال التحامل والذي يعني الحكم على الأشياء بشكل مسبق. إن التحامل يقوم على الحقيقة التي مؤداها أنه من الأيسر والأسلم أن تركز على ما هو معروف. أكثر من قيامه على البغض أو حتى كراهية بعض الناس أو الأفكار أو الأعمال. أي أن تفضّل مع من هم مثلك. إن تحاملاتك هذه قد تتراكم لك على أنها لصالحك، فهي تبعك عن القسوة وعن الأشياء وعن الأفكار التي يكتنفها الغموض والتي قد يترتب عليها نتائج والحقيقة أن هذه التحاملات ليست في صالحك بل على العكس فهي تضرك من خلال حرمانك من اكتشاف وإثبات المجهول.

أما التلقائية فتعني قدرتك على التخلص من أحكامك المسبقة التي تصدرها على الناس والأشياء وتعني إطلاق العنان لنفسك كي تقابل وتتعامل مع أناس جدد وتجرب أفكاراً جديدة. إن الأحكام المسبقة في حد ذاتها بمثابة صدام أمان يمكن من خلاله تجنب ما هو محير ومظم ومجهول والذي يؤدي إلى توقف النمو والتحسين. فإذا كنت لا تثق بأي شخص ولا يمكنك أن تتعامل معه، فإنك في الحقيقة لا تثق بنفسك حينما تتعامل مع ما هو غير مألوف بالنسبة لك.

■ شرك "دائماً لدي خطة"

ليس هناك ما يسمى بالثلاثية أو العقوبة المخطط بها هذه العبرة تحدثني، ونقيضه. كنا نعرف أشخاص يعيشون حياتهم وفي أيديهم خريطة لطريق وقائمة، وليس باستطاعتهم أن يغيروا من حياتهم أو يحددوا بها عن الخطة المرسومة قبل أنطلا. وليست المخطط مبنية بالضرورة، ولكن الولع بالتخطيط لكل شيء هو بحق نوع من الاضطرابات العصبية. فقد يكون لديك خطة لما سوف تقوم به في سن ٢٥ - ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ - ٧٠ ... إنك وتنتظر إلى أين ستكون وجدون أملاك الثابتة، تعرف ببساطة ما يجب أن تفعله به بدلاً من أن تتخذ قراراً جديداً في كل يوم. ومن أن يكون لديك إنسان واسع بنفسك وتقدرتها على تغيير الخطة. لا تُعطِ الخطة أكبر من حجمك.

"هنري" هو أحد عمالتي، وكان في منتصف العشرينات من عمره. ولقد كان يعاني بصورة مفرطة من عصاب "امتلاك خطة". والذي ترتب عليه إهدار كثير من العرص الثيرة في حياته. فحيثما كان في الثانية والعشرين من عمره عُرض عليه منصب ليشغله في ولاية أخرى. فحس بعجزه وإحججه عن الانتقال إلى هناك بسبب خوفه. وأخذ يشرح على نفسه هذه الأسئلة: هل سيكون قادراً على الحياة والتجاس في جورجيا؟ وأين سيعيش؟ وماذا عن أبوية وأصدقائه؟ إن الخوف من المجهول أقعد "هنري" وشل حركته وحرمه من فرصة الارتقاء، وجعله يرفض عملاً جديداً ومثيراً. ويحججه عن الإقبال على بيئة جديدة، كل ذلك من أجل أن يبقى في مكانه الذي قد اعتاده عليه. هذه التجربة التي عاشها هنري هي التي جعلته يلجأ إلى الإرشاد النفسي. لقد كان يشعر أن تشيئه بالتخطيط

لكل شيء، يحول بيته ويبدل الارتقاء والنمو. وضع لذلك كان يخشى من التعبير أو تجريب شيء جديد. بعد جلسة تمهيدية واحدة تبين أن لدى "هنري" نزعة حقيقية إلى التخطيط فهو دائماً يتناول نفس طعام الإفطار. ويخطط لما سيقوم به في كل يوم بشكل مسبق كما أن أزياء الملابس متسقة ومتبنة بصورة جيدة طبقاً للون والمقدس. وهو إلى جانب هذا يفرض خطته على أسرته أيضاً فهو يتوقع من أولاده أن يقوم بوضع الأشياء في مكانها وينتظر من زوجته أن تسير تبعاً لمجموعة صارمة من المواعيد التي قام بوضعها. وباختصار فإن "هنري" لم يكن سعيداً رغم كونه منظم. فقد كان يفتقر إلى روح الابتكار والتجديد والذاتي. لقد كان هو نفسه خطة في الواقع. وكان هدفه في الحياة أن يضع كل شيء في نصابه الصحيح ومن خلال الإرشاد النفسي بدأ "هنري" في تجريب حياة جديدة تقوم على مرونة والتلقائية. لقد أدرك أن خطته تتلاعب بالآخرين وأدرك أنه عروب من ارتداد المجهول، وبسرعة قام بالتيسير على أسرته، وسح لهم بأن يكونوا بخطين عن الصورة التي وضعها لهم وألزمهم بها من قبل. وبعد شهرين عديدة تقدم "هنري" لوظيفة تتطلب منه التنقل كثيراً من مكان إلى آخر وأصبح الشيء الذي كان يخشاه دائماً مرغوباً بالنسبة له. وفي حين لم يكن "هنري" يتسم بالمرونة والعفوية على الإطلاق فقد تحدث بنجاح هذا النوع من التفكير العصابي الذي كان يعاني منه في وقت سابق، والذي كان يفرض عليه أن يقوم بوضع خطة مسبقة لكل شيء. لقد كان يجتهد ويمضي للتخلص منه في كل يوم وكان يتعمد كيفية الاستمتاع بالحياة بدلاً من أن يعيشها بطريقة روتينية صارمة.

■ الأمن: تنوعاته الداخلية والخارجية

من وقت طويل مضى تعلمت طريقة محددة لكتاب موضوع أو مقال في الدراسة القاموسية. فقد تعلمت أنك تحتاج إلى مقدمة وستن بعد بطريقة جيدة وخاتمة. ولسوء الحظ فإنه من المحتمل أنك قمت بتطبيق نفس هذا النمط على حياتك. وتنظر للحياة بأكملها كموضوع. فالمقدمة هي الطفولة والتي من خلالها كنت تهيأ لكي تصبح ناضجاً. أما متن الحياة فهو مرحلة البلوغ (الرشد) والتي يتم تنظيمها وتخطيطها استعداداً للخاتمة. وهي مرحلة التقاعد والنهاية السعيدة. كل هذا التفكير المنظم يحرملك من أن تحيا لحظات حاضرك. وتتطوي الحياة وفقاً لهذه الخطة على ما يضمن لك سلامة وصحة كل شيء تقوم به إلى الأبد. إن الأمن والذي هو بمثابة الخطة النهائية لا يشعر به إلا موتى. فالأمن يعني معرفة ما سوف يحدث. ولا علاقة للإشارة أو المجرزات أو التحديات بمفهوم الأمن. والأمن يعني أنه لا تموت، واللاتموت يعني الموت. إضافة إلى ما سبق فإن الأمن ما هو إلا شيء خرافي. وطالما أنك موجود على ظهر الأرض وطالما أن الحل يبقى على ما هو عليه فلا تحظى أبداً بالأمن. وحتى إن كان الأمن أمراً واقعياً وليس بأسطورة فإن البحث عنه قد يصبح أسلوباً فظيماً تحيا به. إن التعلق بالحقائق واليقين فقط يستأصل الإشارة والنمو من حياتنا.

إن كلمة الأمن التي تم استعمالها هنا تشير إلى الضمانات الخارجية والممتلكات مثل المال أو المنزل أو السيارة وإن الحصانات التي يحقها لك الأمن كالوظيفة أو المنصب الاجتماعي. ولكن هناك

نوع مختلف من الأمن. والذي يستحق منا السعي وراءه وهو الأمن الداخلي الذي يتحقق من خلال ثقك بنفسك ومقدرتك على معالجة أي أمر يصعب عليك. هذا فقط هو الأمن الأبدي. هذا هو المعنى الحقيقي للأمن. فالأشياء يمكن أن تتعطل ويمكن أن تصاب بحالة من الكساد يضع معها كل مالك ويمكن أن يُنتزع منك بيتك. ولكن بإمكانك أن تقول "أنا تريد من صلابتك وقوة احترامك لذاتك، فيسكنك أن تزيد من إيمانك بنفسك ومن قوتك الداخلية إلى الحد الذي سوف ترى فيه الأشياء أو الآخرين مجرد كماليات زائفة. تدخل على حياتك نوعاً من السرور والابتهاج.

يمكنك أن تجرب هذا التمرين البسيط تخيل أنه الآن وفي هذه اللحظة وأنت تقرأ هذا الكتاب. انقض عليك شخص ما وجردك من ملابسك وحملك في طائرة هليكوبتر حرك فيها دون سابق إنذار ودون ما ودون أي شيء. وتخيل أن الطائرة قد أقلعت بك إلى وسط الصير. وأنت بت في أحد الحقول. فتحت عينيك لتجد لغة جديدة وعادات مختلفة ومناخ لم تعهده. وأنت وحيد. هل ستتمكن من البقاء أم سوف تنهار؟ وهل ستتمكن من تكوين صداقات ومن الحصول على الطعام والمأوى وما شابه أم أنك ستتركز إلى الاستسلام ولا تفرج مكانك وتبدأ في النواح والعويل على حظك العاثر الذي أوقعك في هذه الكارثة التي حلت بك؟ فقد تهلك نتيجة لقصداتك لكل ما فعلك. ذلك إذا كنت تحتاج إلى الأمن الخارجي. أما إن كان لديك نوع من الأمن الداخلي وليس لديك رهبة أو خوف من المجهول فقد تظل حياً. ويمكن من ثم تعريف "الأمن" ثانية بهذا التعريف: "معرفة أنك قادر على التعامل مع أي شيء بما في ذلك

عدم تحقق الأمن الخارجي لك". لا تجعل هذا النوع من الأمن الخارجي معوقاً لك إذ أنه يسلب منك القدرة على الحياة والنمو وتحقيقك لذاتك. لعل نظرة على هؤلاء الناس الذين يحبون دون أن يتسجلوا بالأمن الخارجي، هؤلاء الذين لا يعيشون حياتهم كلها وفقاً لخطة، ربما يكونون هم في مقدمة السباق. على الأقل لديهم القدرة على تجريب الجديد من الأشياء. وتجنب الوقوع في شرك "لا بد أن تؤثر السلامة"

يعبر "جيمس كافونوف" في "Will You Be My Friend" عن الأمن في قصيدته القصيرة التي تحت عنوان "يوماً ما"

يوماً ما سأأسر مستعداً
وأنتع بالحرية
سأرجل تركاً هؤلاء المصابين بالعقم
بمغموم بعضهم الأمن
سأرجل دون أن أترك لهم عنواني
سأختار هذا العذب
وسألقى العالم من وراء ظهري
ثم أحوّل وأنا خالي البال.

■ الإنجاز باعتباره أمناً

إن محاولة النجاة والخلص للتمتع بالحرية أمر ليس بالمهيمن طالما أنك تحسن معك وبصفة مستمرة تلك الاعتقاد الراسخ الذي يحتم عليك يوماً أن تنجز. إن الخوف من الفشل أمر مستشر في

يجتمعنا بقوة فقد تم غرسه وطبعه في أذهانتنا في طفولتنا وهو يلازمنا عبر جميع مراحل الحياة.

قد تشعر بالدهشة حينما تسمع هذا. ولكن الفشل غير موجود؛ فالفشل هو ببساطة وجهة نظر شخص آخر عن الكيفية التي كان ينبغي بها إنجاز عمل من الأعمال. وحين تدرك أنه ليس هناك شيء، لا بد من أدائه بطريقة واحدة يحددها الآخرون فإن حدوث الفشل يصبح أمراً مستحيلاً.

ومع ذلك فقد تكون هناك بعض الأوقات التي سوف تخفق خلالها في أداء عمل ما أو إتمام مهمة معينة وذلك طبقاً لمعايير الشخصية. المهم هنا ألا تجعل من هذا العمل مقياساً لقيمتك الذاتية. إن عدم نجاحك في معنى معين أو في أداء عمل ما ليس معناه أنك إنسان فاشل. ببساطة، إن عدم نجاحك في أمر ما هو إلا إخفاق في محاولة معينة في لحظة معينة من لحظات الحاضر. حاول أن تتصور أنك قمت بتطبيق مبدأ الفشل لوصف سلوك حيوان ما فمثلاً هذا الكلب ينبغي له ١٥ دقيقة فيحكم شخص عليه بالفشل قائلاً "إن هذا الكلب لا يجيد النباح، سوف أعطيهِ درجة سيئة". يد لها من حماقة! فمن المستحيل أن تحكم على حيوان بالفشل لأنه ليس هناك ما يدعو لتقييم السلوك الطبيعي. العناكب تنسج خيوطها سواء أكانت هذه الخيوط جيدة أم غير جيدة. والقطط تصيد الفئران فإن فشلت في محاولة فستحاول اصطيد فأر آخر. فبني لا تعرف الاستسلام والشكوى بسبب هذا الذي فر منها، ولا يصيبها الانهيار العصبي لأنها قد أخفقت في محاولتها هذه، سلوكياتها تنقسم

بالهبطة كما ترى، فلماذا لا تقوم بتطبيق نفس المنطق على سلوكك أنت وتخلص من الخوف والفشل.

إن التحريض على "الإنجاز" يأتي من ثلاث كلمات من ثقافتنا وهي من أكثر الكلمات فتكاً بـ"نفس" لقد سمعت واستخدمت تلك الكلمات آلاف المرات. تلك الكلمات هي: "بذل قصارى جهدك!" إن هذا هو أساس "عصاب الإنجاز". ابذل قصارى جهدك في كل ما تقوم به من أعمال. أريد أن أفهم ما الخطأ في أن تستمتع بركوب دراجتك أو تخرج لتتمشى في الحديقة؟ لماذا لا يكون لديك بعض الأنشطة الحياتية التي تقوم بها ببساطة دون أن تبذل فيها جهوداً مضنية؟ إن عصاب "ابذل قصارى جهدك" يحريك من تحريك أنشطة جديدة ومن الاستمتاع بالأنشطة القديمة.

في إحدى امرات كنت أقوم بالتوجيه والعلاج النفسي لفتاة في سن الثالثة عشرة، وهي طالبة بإحدى المدارس الثانوية، واسمها "لوان" وهي مطبوعة على فكرة "مستوى التحصيل" ومثيرة لها تمام "لوان" كانت طالبة ممتازة وكانت تحصل دائماً على درجة ممتازة منذ أن وطأت قدمها أرض المدرسة. وكانت تعمل لساعات طويلة ومملة، ونتيجة لذلك لم يكن لديها أي وقت يهتم بنفسها كإنسانة. لقد كانت بمثابة جهاز كمبيوتر حقيقي للمعرفة المستقاة من الكتب، ومع ذلك فهي تشعر بالخلج الشديد من الفتيان، ونشأت لديها حالة من الارتجاف العصبي، والذي كان يظهر عليها حينما يتم التحدث معها عن هذا الجانب من شخصيتها. لقد وجهت "لوان" كل تركيزها واهتمامها إلى أن تكون فتاة متميزة في التحصيل الدراسي. وكان ذلك على حساب نموها الكلي. وفي جلسة التوجيه

البنفسى طرحت على "لوان" هذا السؤال: "أيهما أكثر أهمية في حياتك، ما تعرفينه أم ما تشعرين به؟" ورغم أنها كن تقوم بالقراءة خطبة الوعظ في نهاية كل عام دراسي إلا أنها كانت تنفق إلى الأمن الداخلي وكانت لا تشعر بالسعادة فعلاً وبدأت تعطي مشاعرها نوعاً من الاهتمام ولأنها كانت طالبة ممتازة فقد قاست بتطبيق نفس المعيار الصارم للتعلم على تعلم سلوكيات اجتماعية جديدة كما كانت تفعل في دراستها لقد اتصلت بي والدة "لوان" بعد مرور عام وأخبرتني بأنها قلقة على "لوان" لأنها حصلت على تقدير سيئ في مادة اللغة الإنجليزية في الصف الأول من الجامعة، وهذه أول مرة تحصل فيها على هذه الدرجة السيئة، فأوصيت هذه الأم أن تحيي هذه الليلة وأن تخرج مع ابنتها لتناول العشاء احتفالاً بهذه المناسبة.

■ السعي إلى الكمال

ماذا يجب أن تقوم بكل عمل على أكمل وجه؟ من الذي يسجل لك ما تحرر من نقاط؟ إن السطور الشهيرة لـ "وولستون تشرش" عن "السعي إلى الكمال" تشير إلى إمكانية أن يصبح البحث المستمر عن النجاح بمثابة العائق الذي يقف في طريقك.

"إن الحكمة التي تقول (لا شيء يفيد سوى الكمال) ربما تعني الشلل والعجز".

يمكنك أن تصيب نفسك بالشلل إن سرت وراء هذا الذي يأمرك بأن تبذل قصارى جهدك سعيًا وراء الكمال. ربما تكون هناك حجة لأن تحدد لنفسك بعض الجوانب الحياتية التي تريد بحق أن تبذل